ইচ্ছাশক্তি

কর্ম্মজীবনে যাবতীয় বিষয়ের উন্নতি সাধনার্থ
ইচ্ছাশক্তি বর্দ্ধন ও প্রয়োগের উপায়।

প্রফেসার রাজেন্দ্রনাথ রুদ্র প্রণীত।

আধ্যাত্মবিজ্ঞান ও গুপ্তবিদ্যাদির অধ্যাপক।

সাধনা কুটির,

আলম নগর পোঃ; রংপুর।

১৩৩৪ সাল।

মূল্য ১৷৹ দেড় টাকা মাত্র।

PHOTO TAKEN IN 1910

গ্রন্থকারের নিবেদন।

ইংরাজী ভাষায় "ইচ্ছাশক্তি" (Will-Power) সম্বন্ধে অনেক পুস্তক আছে ; কিন্তু বাঙ্গলায় এ যাবত একখানা পুস্তকও প্রকাশিত হয় নাই। এই বিষয়ে বাঙ্গলায় কোন পুস্তক লিখিলে বিশেষভাবে ইংরাজী অনভিজ্ঞ ব্যক্তিগণের নিকট উহা সমাদৃত হইবে না মনে করিয়া ১৯১২ খৃঃ অঃ আমি নিজেও ইংরাজীতেই "Will-Power: How to develop and exert it" নামক একখানা ক্ষুদ্র পুস্তক লিখিয়াছিলাম। উহা প্রকাশিত হওয়ার পর, কয়েক বৎসরের মধ্যে আমি অনেক গণ্য মান্য লোকের নিকট হইতে সম্পূর্ণ অযাচিতভাবে অনেকগুলি প্রশংসা সূচক পত্র পাইয়াছিলাম। তাঁহাদের মধ্যে কেহ অতিশয় আগ্রহসহকারে আমাকে উহার বাঙ্গলা অনুবাদ প্রকাশ করিবার পরামর্শ দিয়াছিলেন এবং আমার কয়েকটি হিতাকাঙ্খী বন্ধু ও ছাত্র তজ্জন্য বিশেষরূপে অনুরোধও করিয়াছিলেন। কিন্তু আমি তাহা করিতে ইচ্ছা করি নাই। কারণ উক্ত পুস্তকে ইচ্ছাশক্তির বিকাশ ও প্রয়োগ

সম্বন্ধে কেবল অত্যন্ত সংক্ষিপ্তভাবে কতকগুলি উপদেশ প্রদত্ত হইয়াছিল এবং উহার স্থানে ত্রুটীও ছিল ; এজন্য উহার অনুবাদ দ্বারা ইংরাজী অনভিজ্ঞ ব্যক্তিদিগের বিশেষ কোন উপকার হইবে না বিবেচনা করিয়া আমি উহার অনুবাদের প্রয়াস না পাইয়া উক্ত বিষয়ে বিস্তৃত উপদেশাদি প্রদান পূর্ব্বক সম্পূর্ণ স্বতন্ত্রভাবে এই পুস্তিকা লিখিলাম। ইহা ভাল কি মন্দ হইল তাহা জানি না। এইক্ষণ ইহা দ্বারা শিক্ষাভিলাষীর শক্তি লাভের সহায়তা হইলে আমার পরিশ্রম সার্থক হইবে।

রংপুর কারমাইকেল কলেজের দর্শন শাস্ত্রের অধ্যাপক শ্রদ্ধাস্পদ বন্ধু শ্রীযুক্ত বাবু গৌরগোবিন্দ গুপ্ত এম, এ, মহাশয় এই পুস্তিকার ভূমিকা লিখিয়া এবং ইহার পাণ্ডুলিপিখানা দেখিয়া আমাকে বিশেষ উপকৃত করিয়াছেন। আমি এজন্য তাঁহার নিকট কৃতজ্ঞ রহিলাম।

যে সকল শিক্ষার্থী ইতিপূর্ব্বে এই পুস্তকের মূল্য পাঠাইয়াছেন এবং যাহারা "সম্পূর্ণ বাঙ্গলা উপদেশ মালা" গ্রহণ করণান্তর শিক্ষার্থী শ্রেণীভুক্ত হইয়াছেন, তাহাদিগকে বহু পূর্ব্বেই এই পুস্তক দেওয়া আমার

উচিত ছিল; কিন্তু কতকগুলি অনিবার্য্য কারণে উহার মুদ্রাঙ্কণ ও প্রকাশে অতিরিক্ত পরিমাণে বিলম্ব হওয়াতে আমি তাহা দিয়া উঠিতে পারি নাই। এজন্য আমি তাহাদের নিকট দুঃখিতান্তকরণে ত্রুটী স্বীকার করিতেছি। ইতি—

সাধনা কুটির,
আলমনগর পোঃ; রংপুর।
৩০শে কার্ত্তিক, ১৩৩৪ সন

বিনীত
গ্রন্থকার।

ভূমিকা

অধ্যাত্ম বিদ্যায় পারদর্শী শ্রদ্ধেয় বন্ধু শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রনাথ রুদ্র মহাশয় যখন প্রথম এই পুস্তিকা-খানির জন্য আমাকে ভূমিকা লিখে দিতে বলেন, তখন নিজেকে এ সম্বন্ধে বিশেষ অনভিজ্ঞ বিবেচনা করে আমার একান্ত সঙ্কোচ বোধ হয়েছিল। কিন্তু বইখানি আদ্যপান্তো পড়বার পর আমার মনে হলো যে, তিনি আমাকে দিয়ে যে দু'-এক কথা বলিয়ে নিতে পারেন না, তা'নয়।

পুস্তিকাক্তো তত্ত্ব সম্বন্ধে অবশ্য আমি বিশেষ কিছু জানি না। কিন্তু ইচ্ছাশক্তি সম্বন্ধে কতকগুলি সাধারণ জ্ঞান যা সকলের কাছেই খুব সহজ বলিয়া বোধ হতে পারে, অথচ যে গুলি সর্ব্বদা চোখের সামনে না রাখার দরুণ এই কর্ম্ম জগতে সাধারণ মানুষের মত খাড়া হয়ে দাঁড়াতে পারি না—সেইগুলি আমার সামর্থ্যানুযায়ী প্রকাশ করার উদ্দেশ্যে এই ভূমিকার অবতারণা। এগুলি মনে রাখার সাহায্যে কল্লে রাজেন বাবুর বইখানি যে আমাদের কত

উপকারে আসিতে পারে, তা আমরা সহজেই অনুমান করিতে পারি।

'স ঐচ্ছত—বহু স্যাম প্রজায়তে ইতি'—তিনি ইচ্ছা করিলেন 'বহু হব' এই থেকেই বিশ্বের সৃষ্টি। উপনিষদের এই মহতী বাণীর মধ্যে যে কি গভীর তত্ত্ব নিহিত তা' এক কথায় বলে শেষ করা যায় না। এ স্থলে সে তত্ত্বের বিশেষ ব্যাখ্যার আমাদের ততটা প্রয়োজনও নেই। কিন্তু এই বিরাট সৃষ্টির মূলে যে এক মহান্ ইচ্ছাশক্তিই কেবল মাত্র বর্ত্তমান এবং বিশ্বের সর্ব্বত্র ও সমস্ত কর্ম্ম প্রেরণার মূলে যে সেই ইচ্ছাশক্তিই ক্রিয়াশীল—সেই টুকুই এই প্রসঙ্গে আমাদের মনে রাখার দরকার।

বিখ্যাত জার্ম্মাণ দার্শনিক Schopenhauer এই জগৎটাকে 'Will and Idea' বলেই জেনেছিলেন ও আর একজন মনীষী, জর্ম্মাণ ঋষি Hegal এই 'Will' কেই আবার 'Idea realizing itself' বলে বুঝে ছিলেন। যিনি যে রকম ভাবেই কথাটা প্রকাশ করুণ না কেন—বলছেন সেই ইচ্ছাশক্তিরই কথা।

ঘূর্ণ্যমান নীহারিকা হ'তে শত শত গ্রহ চন্দ্র সূর্য্যের যে তেজের প্রকাশ—বীজ হইতে বৃক্ষে পরিণত হবার

মূলে যে অপ্রকাশ আবেশ—ফুলের ফুটে উঠার পিছনে যে লীলায়িত চাঞ্চল্য—জীবের জন্মের অন্তরালে সে সৃষ্টির ব্যাকুলতা—সেই সবই এক ইচ্ছাশক্তিরই লীলা।

এই ইচ্ছাকে 'বাসনাই' বলা হউক, 'কামনাই' বলা হউক—আর যাহাই কিছু বলা হউক না কেন,—নামে কিছুই আসে যায় না—সকল স্থলেই স্বপ্রকাশ রূপের পিছনে অপ্রকাশ অরূপের রূপের প্রয়াসই বুঝিতে হয়। এই দুর্দ্দমনীয় প্রয়াসই 'ইচ্ছাশক্তি'।

কিন্তু বিশ্বের স্তরে স্তরে এই ইচ্ছাশক্তি অনুধাবন করতে করতে আমরা যতই কেন পুলকিত হই না, মানব জগতের সকল প্রকার মানস প্রেরণার মূলে ও সকল প্রকার তেজোদীপ্ত কর্ম্ম সাধনার পিছনে যে ইচ্ছাশক্তির আমরা পরিচয় পাই তাহাতে স্তম্ভিত না হয়ে থাকতে পারা যায় না।

আমাদের পুরাণের সর্ব্বত্রই দেখতে পাই, অসুরেরা দেবতাদের প্রতিদ্বন্দী স্বরূপ দণ্ডায়মান এবং দেবতারা তাঁদের ক্ষমতায় যে শুধু সন্ত্রস্ত ও চিন্তিত তা নয়, ছলে ও কৌশলে তাঁদের পরাজয় না করতে পারলে নিজেরা রক্ষা পান না। অবশেষে যে অমৃতের গুণে তাঁরা অমর বা দেব বলে গণ্য হয়েছিলেন সেই অমৃত

পর্য্যস্ত এই অসুরেরা হস্তগত করে তাঁদের ধনে ও প্রাণে মারবার ব্যবস্থা করেন। অসুরদের যে এই ক্ষমতা ও তেজ এর মূল কোথায়? কেবল মাত্র এক প্রবল ইচ্ছাশক্তি নয় কি? দেবতারা একদিন তাঁদের ইচ্ছাশক্তিব ফলে দেবত্ব লাভ করেছিলেন—অসুরেরা ততোধিক ইচ্ছাশক্তির প্রভাবে আবার তাঁদের পর্য্যস্ত করেছিলেন—দেবাসুরের দ্বন্দ্বের মধ্যে এই সত্যেরই আভাস আমরা পেয়ে থাকি।

আবার দেবতারা শুধু যে অসুরদের ভয়ে ব্যস্ত থাক্‌তেন তা' নয়। তাঁদের দৈবশক্তির কাছে নগণ্য যে মানব সেই মানবের ভয়েও কখন ও কখনও অস্থির হয়ে উঠতেন। তাই যখন কেহ উগ্র সাধনা (যাকে 'তপস্যা' বলা হয়েছে) বড় হতেন তখনই দেবতারা চঞ্চল হয়ে উঠতেন ও তাঁদের রাজ্যে 'গেল গেল রব পড়ে যেত'। ক্ষত্রিয় বিশ্বামিত্রের ব্রহ্মতেজ লাভ করা ও আশ্রিত রাজ ত্রিশঙ্কুর জন্য নূতন জগৎ সৃষ্টি করার কথায়ও সেই একই তত্ত্বের অবতারণা করা হয়নি কি?

পুরাণের কথা বাদ দিয়ে আমাদের আধুনিক ইতিহাসের মধ্যেও কি আমরা এই ইচ্ছাশক্তিরই অপূর্ব্ব লীলা দেখতে পাইনা?

উণবিংশ শতাব্দীর ইয়ুরোপের ইতিহাসে নেপো-লিয়ানের কথা আমরা কে না জানি। কি প্রচণ্ড ইচ্ছাশক্তির বলে একজন মানুষ ইয়ুরোপের একপ্রান্ত হতে আর একপ্রান্ত পর্য্যন্ত এক অঙ্গুলির সঙ্কেতে নিজের ইচ্ছামত রাজা ও রাজ্যের ভাঙ্গা গড়া উত্থান পতনের বিধান করতেন—তা'কা'র না জানা আছে? যে কাজ মানুষের পক্ষে অসাধ্য বলে ধারণা হতো, নেপোলিয়ানের কাছে তাহাই সহজ বলে মনে হোতো—যে ঘটনা মানুষ কেবলমাত্র কল্পনায় অনুভব করতে পারে নেপোলিয়ান তাহা প্রত্যক্ষ ঘটিয়ে দেখাতেন যে মানুষ ইচ্ছাশক্তির প্রভাবে কি না করতে পারে।

তাঁহার নিজেরই অধীনে কত না বীর যোদ্ধা কত না দুর্দ্ধর্ষ সেনাপতি কোন কোন ঘটনা বা কর্ম্ম সাধনা বা জয়ের সম্বন্ধে সন্দিহান হয়ে কতবার তাঁকে পশ্চাৎপদ হ'তে বলতেন ও জিজ্ঞাসা করতেন 'কেন তিনি এই ব্যর্থ প্রয়াসে ও অসম্ভব ব্যাপারে অগ্রগামী হচ্ছেন'? নেপোলিয়ান উত্তর দিতেন "Because I will it" এর উপর আর কাহারও কিছু বলবার থাকত না—কি এক অমানুষী তেজে তিনি তাঁহার

বীর বাহিনী চালনা করে ও জীবন মৃত্যু তুচ্ছ করে জয়ী হয়ে ফিরতেন।

গ্রীক দার্শনিক ও জ্ঞানী মহাপুরুষ সোক্রাতিসের সকল কথার এক কথা ছিল "—Know thyself" (আত্মানং জানীহি) এই আত্ম-জ্ঞানের ফলে আমরা যে শুধু নিজেদের ভুল ভ্রান্তি দুর্ব্বলতার সন্ধান পাই তা' নয়—যথার্থই নিজের সন্ধান পাই—নিজের পরিপার্শ্বিক অবস্থা থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে যে আমার পরিচয় পাই তার সঙ্গে বিশ্ব-আত্মার অভেদ সম্বন্ধ দর্শনে এক অপূর্ব্ব বলে বলীয়ান হয়ে উঠি ও নিজের মধ্যে দেশ কালাতীত এক মহান্ ইচ্ছাশক্তির পরিচয় পেয়ে থাকি। নিজের মধ্যে যিনি এই ইচ্ছাশক্তির পরিচয় পেয়েছেন তাঁর আর দুর্ব্বলতা বা মোহ বা শোক কি থাকতে পারে?

রাজেন্দ্র বাবুর এই পুস্তিকাখানিতে আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে এই ইচ্ছাশক্তির সন্ধান বলে দিচ্ছেন ও সেই ইচ্ছাশক্তির সাধন কল্পে নানাপ্রকার উপায় ও পন্থা দেখিয়ে দিচ্ছেন—নিজেকে জেনে সগর্ব্বে মাথা তুলে দাঁড়াতে বলছেন। এর মত অমূল্য রত্ন সাদরে গ্রহণ না করে আমাদের আর কি গ্রহণ করা উচিত?

কত না অজ্ঞানান্ধ কিশোর ও যুবক নিজের ইচ্ছা শক্তির অভাবে দুর্ব্বুদ্ধি অর্জ্জিত কু-অভ্যাস দূরীকরণে অসমর্থ হয়ে জীবন অন্ধকারময় দেখে—কত না উদ্যম-হীন ব্যক্তি নিজের মধ্যে ইচ্ছাশক্তির পরিচয় না পেয়ে আলস্য পঙ্কে নিমজ্জমান—অদৃষ্ট বশে শারীরিক দুর্ব্বলতা গ্রস্থ কতনা ব্যক্তি নিজেকে হীন ও অকর্ম্মণ্য জ্ঞান করে নিজের বুদ্ধি ও জ্ঞান স্বত্ত্বেও জীবন দুর্ব্বিসহ মনে মনে করছেন—তাঁরা সকলেই এই পুস্তিকা পাঠে যে কিছু না কিছু উপকার পাবেন, একথা আমি নিঃসন্দেহে বল্‌তে পারি।

স্বদেশের এই দুর্দ্দিনে যখন আমাদের সকলপ্রকার সঙ্কীর্ণতা ভীরুতা দুর্ব্বলতা নীচতার দরুণ এই বিশাল কর্ম্ম জগতে আমরা মানুষ হয়েও অমানুষের মত হয়ে রয়েছি—সে সবই যদি এক ইচ্ছাশক্তির সাধনা দ্বারা আমরা দূর করতে পারি ও আবার যথার্থ মানুষ হয়ে দাঁড়াতে পারি তা' হলে যে পুস্তক আমাদের সে সম্বন্ধে শিক্ষা দিতে পারে, তাহার প্রতি মনোনিবেশ করা উচিৎ নয় কি ?

আর আমার শেষ বক্তব্য এই যে কেউ এরূপ কোন অতি প্রয়োজনীয় সাধু প্রয়াসে আমাদের দেশে

ইতিপূর্ব্বে ব্যস্ত হয়েছেন বলে আমার জানা নাই আমাদের মাতৃভাষায় এরূপ সাধু চেষ্টায় রাজেন্দ্র বাবুকেই পথ প্রদর্শক বলে আমার মনে হয় ও সেই কারণেই অন্ততঃ তাঁহার এই যৎসামান্য চেষ্টার জন্য আমাদের এই পুস্তিকাখানি আদ্যোপান্ত পাঠ করা যে বিশেষ দরকার, সেই কথা বলার উদ্দেশ্যে আমার এই ভূমিকার অবতারণা।

কারমাইকেল কলেজ রংপুর
২০শে কার্ত্তিক, ১৩৩৪

শ্রীগৌরগোবিন্দ গুপ্ত

সূচনা

ইচ্ছাশক্তি শব্দটি সর্ব্বতোভাবে ইংরাজী "উইল পাওয়ার" (Will-Power) বা "উইল ফোরস্" (Will-Force) এর বঙ্গানুবাদ ; যে হেতু ইচ্ছাশক্তি বলিয়া বাঙ্গলায় কোন শব্দ নাই। উহাকে কেহ কেহ "মনঃশক্তি" (Mind-Power) বা "আত্মশক্তি" (Soul-Power) বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন ; আর কোন কোন গ্রন্থকার বা উহাকে মনের "আকর্ষণ বা উৎপন্নকারী শক্তি" বলিয়া অস্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করিয়াছেন। বস্তুতঃ গুপ্তবিদ্যা ও মনোবিজ্ঞানের সর্ব্বাপেক্ষা অধিক অজ্ঞাত বিষয় এই "ইচ্ছাশক্তি"। সরলভাবে ব্যক্ত করিতে হইলে ইহাই বলিতে হয় যে, ইহা যে কি শক্তি তাহা আমরা জানি না ; তবে উহার কার্য্যকারিতা সম্বন্ধে যৎকিঞ্চিৎ অবগত আছি। যাবতীয় প্রাকৃতিক শক্তি সম্বন্ধেই এইরূপ উক্তি প্রযোজ্য হইতে পারে। আমরা বিদ্যুৎ, আলোক, তাপ, বাষ্প ইত্যাদির কার্য্যকারিতা কিয়ৎপরিমাণে

অবগত আছি বটে, কিন্তু উহারা যে কি পদার্থ এবং উহাদের যথার্থ স্বরূপ যে কি তাহা আমরা কিছুই জানি না।

কিন্তু আমার মনে হয়, যে শক্তি বলে নিখিল বিশ্বের যাবতীয় কর্ম্ম সম্পাদিত হইতেছে,—অনন্ত নভঃমণ্ডলে প্রতি মুহূর্ত্তে অসংখ্য সৌর জগতের সৃজন, পালন ও ধ্বংসরূপে কায়ার পরিবর্ত্তন সংঘটিত হইতেছে,—শূণ্যমার্গে বিশাল কায় গ্রহ-নক্ষত্র সকল তাহাদের অদ্ভুত আকৃতি-প্রকৃতি বিশিষ্ট অধিবাসীগণ লইয়া অবিরাম ভীষণ বেগের সহিত স্বীয় স্বীয় কক্ষা-পথে আবর্ত্তিত হইতেছে,—চন্দ্র; সূর্য্য, বায়ু, বরুণ নিরন্তর বসুন্ধরার বক্ষে জীবন-মৃত্যুর লীলাভিনয় করিতেছে—বিরাট ব্রহ্মাণ্ডের ক্ষুদ্রতম হইতে বৃহত্তম প্রাণীর আহার-বিহার সম্পাদিত ও সুখ-দুঃখ নিয়ন্ত্রিত হইতেছে এবং যে শক্তির প্রভাব ব্যতিরেকে একটি সামান্য ধূলিকণাও স্থান-চ্যুত হইতে পারে না, তাহাই "ইচ্ছাশক্তি"। যিনি অনন্ত ব্রহ্মাণ্ডের স্রেষ্টা, পালয়িতা ও সংহর্ত্তা এই মহামহীয়সী শক্তি তাঁহারই মানস-সম্ভূত; ইহাই তাঁহার চিৎশক্তি। এই শক্তির প্রভাব অসীম এবং ইহা পূর্ণ

জ্ঞানময়ী। অষ্টাঙ্গ যোগ দ্বারা যে অষ্ট সিদ্ধি* লাভ হইয়া থাকে, উহারা এই শক্তিরই ভিন্ন ভিন্ন রূপ (phase) মাত্র।

সহজ কথায় ইচ্ছাশক্তিকে হৃদয়ের গভীরতম আকাঙ্ক্ষা বলিয়া ব্যাখ্যা করা যাইতে পারে। যে আকাঙ্ক্ষার পূর্ণত্ব প্রাপ্তি সম্বন্ধে বিন্দু মাত্রও মনে অবিশ্বাস বা সন্দেহ নাই, অর্থাৎ যাহা নিশ্চিতরূপে পূর্ণ হইবে বলিয়া প্রাণে স্থির বিশ্বাস আছে, তাহাই ইচ্ছাশক্তি। মানুষ যাহা ইচ্ছা করে তাহাই লাভ করিতে পারে, যদি তাহার আকাঙ্ক্ষা প্রবল হয়। বাস্তবিক প্রখর ইচ্ছাশক্তিশালী ব্যক্তির অপ্রাপ্য বস্তু সংসারে কিছুই নাই। কোন বস্তু লাভ করিবার জন্য সাধারণ লোকেরা ইচ্ছা করে, "যদি আমার ব্যবসায়ে মাসিক ৩০০৲ আয় হইত, "যদি আমি এম, এ, পাস করিতে পারিতাম," "যদি সে আমাকে ভাল বাসিত," ইত্যাদি। এরূপ ভাসা-ভাসা ইচ্ছার কোনই শক্তি নাই ; এজন্য এইসকল ইচ্ছা (wish)

*অষ্টাঙ্গ যোগ---যম, নিয়ম, আসন, প্রণায়াম, ধ্যান, ধারণা ও সমাধি। অষ্ট সিদ্ধি—অণিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য, বশিত্ব, ঈশিত্ব ও যত্রকামাবসায়িত্ব।

প্রায়ই পূর্ণ হয়না। পক্ষান্তরে ইচ্ছাশক্তিশালী ব্যক্তিরা ইচ্ছা করেন, "আমার ব্যবসায়ে অবশ্য ৩০০, করিয়া মাসিক আয় হইবে", "আমি নিশ্চয় এম, এ, পাস করিব", বা "সে অবশ্য আমাকে ভালবাসিবে" কিম্বা "আমার মক্কেলের মোকদ্দমাটা নিশ্চয় জয় করিব", ইত্যাদি। এই সকল ব্যক্তিরা কোন কিছু সম্পাদন বা লাভ করিবার জন্য সংকল্প (will) করিলে অর্থাৎ তীব্র ভাবে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিলে তাহাদের দেহ ও মন উহা সম্পন্ন বা লাভ করিবার জন্য অতিশয় ব্যাকুল হইয়া উঠে। এ জন্যই তাহারা অভীপ্সিত বিষয়ে সাফল্য লাভে সমর্থ হয়।

ইচ্ছাশক্তি প্রত্যেক স্ত্রী-পুরুষের হৃদয়েই বিদ্যমান আছে ; কিন্তু সকলের সমান পরিমাণ নাই। যাহারা জ্ঞাত বা অজ্ঞাতসারে উহার সাধনা করে, তাহাদের শক্তি অধিক ; আর যাহারা তাহা করেনা, তাহাদের মধ্যে উহার পরিমাণ অল্প। ইচ্ছাপূর্ব্বক হউক বা অজ্ঞাসারেই হউক, উপযুক্ত যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রম ব্যতীত উহার বিকাশ হয়না এবং বিকাশ না হইলে উহা হইতে কোন ফল লাভ করা যায় না। দৈহিক শক্তি বৃদ্ধির জন্য কুস্তিগীরগণ ইচ্ছাপূর্ব্বক ব্যায়াম

করে, কিন্তু মজুরেরা জীবিকা নির্ব্বাহের জন্য যে শ্রম করিতে বাধ্য হয়, তাহাতেই অজ্ঞাতসারে তাহাদের শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। স্বভাবের সাহায্যে অর্থাৎ অজ্ঞাতসারে যাহাদের এই শক্তি বিকশিত হয়, তাহাদের আহার-বিহার, চলা-ফেরা, কাজ-কর্ম্ম ইত্যাদির ধারা এই শক্তি বৃদ্ধির অনুকূল; এজন্য তাহাদের কোন ধরা-বাঁধা নিয়ম পালনের আবশ্যক হয় না। আর যাহারা উহাকে ইচ্ছাপূর্ব্বক বর্দ্ধিত করিতে চায়, তাহাদিগকে নির্দ্দিষ্ট নিয়ম-প্রণালী অনুসরণ করিয়া সাধনা করিতে হয়।

মনুষ্য জীবনের উন্নতি সমধিক পরিমাণে তাহার ইচ্ছাশক্তির বলাবলের উপর নির্ভর করে। যাহার ইচ্ছাশক্তি প্রখর এবং যে জ্ঞাতসারে হউক বা অজ্ঞাত-সারে হউক, উহাকে উপযুক্তরূপে প্রয়োগ করিতে জানে, সে তাহার অভীপ্সিত যে কোন বিষয়ে সিদ্ধি-লাভ করিতে সমর্থ। আর যাহার শক্তি দুর্ব্বল সে অধিকাংশ গৃহীত কার্য্যেই বিফল মনোরথ হইয়া থাকে। যাহাদের হৃদয়ে কোন উচ্চাকাঙ্ক্ষা নাই, যাহারা অদৃষ্টবাদী,—জীবনের সুখ-দুঃখ, সাফল্য-বিফলতা ইত্যাদি যাবতীয় বিষয়ই ভাগ্যের উপর

সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করিয়া নিশ্চেষ্ট থাকে, তাহারা এই শক্তি-চর্চ্চায় আগ্রহান্বিত না হইতে পারে; কিন্তু যাহারা উচ্চাভিলাষী এবং স্বীয় ক্ষমতা ও পুরুষকারের উপর দৃঢ় আস্থাবান, এই শক্তি-সাধনা তাহাদের পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়। কারণ এই শক্তির সাহায্য-ব্যতিরেকে জীবনে কাহারও কোন প্রকার উন্নতির সম্ভাবনা নাই।

ইচ্ছাশক্তি বিকাশের মূল চিত্ত সংযম। চিত্ত জয় বা আত্ম সংযমের উপরই উহার বিকাশ বা স্ফূরণ সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে। শিক্ষার্থী স্বীয় অন্তর্নিহিত শক্তির প্রতি আস্থাবান হইয়া প্রথমে নিজের মন ও শরীরের উপর উহার আধিপত্য স্থাপন করিতে প্রয়াস পাইবে; সে উহাতে যে পরিমাণে সাফল্য লাভ করিতে পারিবে, তাহার শক্তিও ঠিক্ সেই পরিমাণেই বর্দ্ধিত হইয়া অভীষ্ট কার্য্যাদিতে তাহাকে তদনুরূপ ফল দান করিবে। ফলতঃ যে পর্য্যন্ত তাহার মন ও শরীর তাহার ইচ্ছাশক্তির বশতাপন্ন না হইবে, ততক্ষণ সে উহার সাহায্য আশানুরূপ ফল লাভ করিতে সমর্থ হইবে না।

ইচ্ছাশক্তি বিকাশের নিমিত্ত এই পুস্তিকায় যে প্রণালী প্রদত্ত হইয়াছে, তাহা আমার ব্যক্তিগত মত বা ইঙ্গিত নহে,—প্রসিদ্ধ বৈজ্ঞানিকদিগের আবিষ্কৃত সহজ পন্থা। বহু লোক ইহার সাহায্যে এই শক্তি সাধনায় সাফল্য লাভ করিয়াছে এবং যথাযথরূপে উহার অনুসরণ করিতে পারিলে যে অধিকাংশ ব্যক্তিই তাহাদের অন্তর্নিহিত এই শক্তিকে বর্দ্ধিত করিতে পারিবে, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। ব্যক্তি বিশেষের নিকট এই প্রণালীটি অকিঞ্চিৎকর বলিয়া বোধ হইতে পারে, কিন্তু বিশ্বাস, ধৈর্য্য ও সততার সহিত উহার অনুসরণ করিলে, উহা হইতে যে ফল লাভ হইবে, তাহা সত্যই অত্যন্ত আশ্চর্য্য-জনক। ধাতু-প্রকৃতির প্রতিকূলতা বশতঃ কাহার কাহারও ইহাতে কিছু বেশী সময় লাগিতে পারে, কিন্তু স্থির বিশ্বাস ও ধৈর্য্যের সহিত ইহাতে দৃঢ় সংলগ্ন থাকিতে পারিলে, সে এই সাধনায় নিশ্চয় সাফল্য লাভ করিতে পারিবে। সময় সময় অনেক লোককে সাময়িক খেয়ালের বশে এই শক্তি-চর্চ্চায় প্রবৃত্ত হইতে দেখা যায়, কিন্তু ঐকান্তিকতার অভাবে অতি অল্প কালের মধ্যেই তাহাদের কৌতূহল বা অনুসন্ধিৎসা

পরিতৃপ্ত হইয়া যায় এবং তাহারা সাধনা পরিত্যাগ করে। যথার্থ শক্তিকামী কদাপি তাহা করিবে না। আবার অনেকে এই শক্তি-সাধনা আরম্ভ করিবার সঙ্গে সঙ্গেই খুব একটা ফল লাভের প্রত্যাশা করে, শিক্ষার্থী সেরূপ আশাও কখনও করিবে না। কারণ যে শক্তিবলে মানুষ অন্তর ও বহিঃপ্রকৃতিকে বশ করিয়া স্বীয় শারীরিক, মানসিক, বৈষয়িক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি এবং অপরের মনের উপর আধিপত্য করিতে পারে, তাহা লাভ বা আয়ত্ত করিতে যে উপযুক্ত সময় ও সাধনার প্রয়োজন তাহা সহজেই উপলব্ধি হইতে পারে। যদি দুই-চার দিন বা এক সপ্তাহ চেষ্টা করিলেই ইহা লাভ করা সম্ভবপর হইত, তবে সকল লোকের পক্ষেই উহা আয়ত্ত করিয়া জীবনে সাফল্য লাভ করা অতিশয় সহজ হইত। সুতরাং যে যথার্থ শক্তিকামী সে উপযুক্ত সময় ব্যয় করিয়া সাধনা করিতে কখনও ভীত বা পশ্চাৎপদ হইবে না।

এই প্রণালীটি সর্ব্বাপেক্ষা সহজ বলিয়া অধিকাংশ লোকই এই শক্তি সাধনায় সক্ষম হইবে। সে সকল ব্যক্তি সর্ব্বদা বিষয়-কর্ম্ম-লিপ্ত থাকিয়াও শারীরিক,

মানসিক, নৈতিক, বৈষয়িক বা আধ্যাত্মিক উন্নতির নিমিত্ত এই শক্তি বিকাশের কামনা করেন, তাহারাও স্বচ্ছন্দে এই প্রণালীর অনুসরণ করিয়া স্বীয় স্বীয় অভীষ্ট সিদ্ধি করিতে পারিবেন।

প্রথম অধ্যায়।

ইচ্ছাশক্তি ও উহার কার্য্যকারিতা।

মনুষ্য হৃদয়ে স্থূল দৃষ্টিতে দুইটি বিভিন্ন শক্তির সমাবেশ উপলব্ধি হয়। একটি "দৈহিক শক্তি" ও অপরটি "মনঃশক্তি"। মানুষ এই দুই শক্তির সাহায্যেই তাহার যাবতীয় কর্ম্ম সম্পন্ন করিয়া থাকে। সে কর্ম্মেন্দ্রিয়গণের সাহায্যে যে সকল কার্য্য করে, উহাদিগকে তাহার 'দৈহিক শক্তি' বলে সম্পাদিত, আর তাহার কোন মানসিক গুণের সাহায্যে নিষ্পন্ন কার্য্য সমূহকে 'মনঃশক্তি' প্রভাবে সম্পন্ন বলিয়া অভিহিত করা হয়। কিন্তু কোন একটি কার্য্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদির সাহায্যে সম্পাদিত হউক বা কোন মানসিক গুণের বলেই সম্পন্ন হউক, উভয় কার্য্য করিবার শক্তিই তাহার মন হইতে উৎপন্ন হইয়া থাকে। সুতরাং "দৈহিক শক্তি" ও "মনের বল" উভয়েরই উৎপত্তি স্থান মন। মনই সমস্ত শক্তির আধার।

মানুষ জীবন-যাত্রা নির্ব্বাহ করিবার জন্য সর্ব্বদা তাহার শারীরিক ও মানসিক শক্তি ব্যবহার করিয়া থাকে। সে আহার, বিহার ইত্যাদি সম্পাদনের জন্য যেমন শারীরিক শক্তি প্রয়োগ করে, সেইরূপ তাহার চিত্তবৃত্তিগুলিকে ইচ্ছা বা আবশ্যকমত পরিচালিত করিতে সর্ব্বদা মনের বলও প্রয়োগ করিয়া থাকে। কোন একজন লোক যদি চারি মণ ওজনের একটা বোঝা বহিয়া দুই মাইল পথ চলিতে সমর্থ হয়, তবে আমরা তাহাকে খুব বলবান বলিয়া আখ্যা প্রদান করি। আবার যখন আমরা কোন ব্যক্তি বিশেষকে একটা সাজ্যাতিক অস্ত্রোপচারের যন্ত্রণা অম্লানবদনে সহ্য করিতে প্রত্যক্ষ করি, কিম্বা যখন তাহার প্রিয়তম ব্যক্তির মৃত্যুতেও তাহাকে শোক-বিহ্বল না হইয়া প্রশান্ত চিত্তে অবস্থান করিতে দর্শন করি, অথবা যখন কাহাকেও স্বীয় অভীষ্ট সিদ্ধির নিমিত্ত গুরুতর বিপদের সম্মুখীন হইতে, এমন কি তাহার প্রাণ পর্য্যন্ত বিসর্জ্জন দিতেও অবিচলিত দেখি, তখন আমরা তাহাকে খুব দৃঢ় চিত্ত বা প্রখর মনোবলসম্পন্ন ব্যক্তি বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকি। যে ব্যক্তি সামান্য মূলধনের সাহায্যে ব্যবসায়ে লক্ষ-

পতি হইয়াছে, কিম্বা অতি নিঃস্ব অবস্থা হইতে পদ-মর্য্যাদা ও ঐশ্বর্য্যের উচ্চতম শিখরে আরোহণ করিয়াছে, অথবা যে পাপ কর্ম্মলিপ্ত ব্যক্তি আত্মসংযম ও সাধনা দ্বারা ধার্ম্মিক ও ধর্ম্মোপদেষ্টারূপে পরিণত হইয়াছে, তাহাদের ব্যক্তিগত সাফল্যের মূলেও প্রখর মনঃশক্তিরই প্রভাব উপলব্ধি হইয়া থাকে। এই সকল ক্ষমতা ব্যতীত মনের আরও নানাপ্রকার শক্তি আছে ; যেমন,—দিব্যদৃষ্টি (Clairvoyance), দিব্যশ্রুতি (Clairaudience), দিব্যানুভূতি (Psychometry), রোগারোগ্যের শক্তি (Healing power) ইত্যাদি। উহাদিগকে একত্রিত ভাবে "মনঃশক্তি" (mind-power) বলে। "ইচ্ছাশক্তি" মনঃশক্তিরই একটি বিশেষ রূপ।

মানব-হৃদয়ে প্রকৃতি-দত্ত যে সকল শক্তি বিদ্যমান আছে, তন্মধ্যে ইচ্ছাশক্তিই সর্ব্ব প্রধানা ; যেহেতু এই শক্তির প্রেরণা ব্যতিরেকে তাহার অপর কোন শক্তিই স্বাধীনভাবে কার্য্য করিতে পারে না। এই শক্তির অধিকারী বলিয়াই মানুষ অপরাপর প্রাণী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ এবং সে ইচ্ছামত সকল কার্য্য সম্পাদনে সমর্থ। যদি তাহার এই শক্তি না থাকিত,

তবে সে ইতর জন্তুদিগের ন্যায়ই আহার-বিহার ইত্যাদি করিয়া জীবনলীলা সাঙ্গ করিতে বাধ্য হইত।

ইচ্ছাশক্তি বলে যাবতীয় অভীপ্সিত কার্য্যে সিদ্ধি লাভ করিতে পারা যায়। এই শক্তি সাহায্যে নিজের ও অপরের শারীরিক, মানসিক, নৈতিক, বৈষয়িক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন এবং অপরের মনের উপর আধিপত্য করিতে পারা যায়। প্রখর ইচ্ছাশক্তিসম্পন্ন ব্যক্তিগণ জড় প্রকৃতির উপর ও আধি-পত্য করিতে পারেন। যোগীগণ এই শক্তি সাহা-য্যেই নানা প্রকার অলৌকিক কার্য্য সম্পন্ন করিয়া থাকেন। তাঁহাদের নিকট ইহা "বিভূতি" বা "সিদ্ধি" বলিয়া পরিচিত।

বিশ্বপিতার অসীম অনুগ্রহে সকল মনুষ্যের হৃদয়েই এই মহাশক্তির বীজ নিহিত আছে; কিন্তু উহা অঙ্কুরিত না হওয়া পর্য্যন্ত কেহই উহা হইতে কোন ফল লাভে সক্ষম হয় না। কারণ বীজ হইতে ফল পাওয়া যায় না, বৃক্ষই উহা প্রদান করে। একটি ক্ষুদ্রায়তন বীজের অভ্যন্তরে বিশালকায় বৃক্ষ অগণিত ফল সহকারে সূক্ষ্মাকারে বিদ্যমান থাকিলেও যেমন ঐ বীজটি অঙ্কুরিত হইয়া বৃক্ষে পরিণত না

হওয়া পর্য্যন্ত কোন ফল দান করে না, সেইরূপ এই শক্তি আমাদের সকলের মধ্যে অন্তর্নিহিত থাকিলেও জাগ্রত ও বর্দ্ধিত না হওয়া পর্য্যন্ত আমাদের অভীপ্সিত কার্য্য সকল সম্পন্ন করিতে পারে না। অতএব, এই শক্তি সাহায্যে বাঞ্ছিত বিষয়ে সাফল্য লাভের প্রয়াসী হইলে, উপযুক্ত সাধনা দ্বারা অগ্রে উহাকে জাগ্রত ও বর্দ্ধিত করিতে হইবে।

কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে, তাহাদের একটুও ইচ্ছাশক্তি নাই, একথা যথার্থ নহে। উপযুক্ত চর্চ্চার অভাবে এই শক্তি অধিকাংশ নর নারীর হৃদয়েই সুপ্তাবস্থায় অবস্থিত থাকাতে, তাহারা উহার সত্ত্বা উপলব্ধি করিতে পারে না। কিন্তু কাহারও দ্বারা উহার অস্তিত্ব অনুভূত হউক আর না হউক, উহা সকলের মধ্যেই বিদ্যমান আছে। উপযুক্ত সাধনা দ্বারা উহাকে বিকাশ করিতে পারিলেই উহার সত্ত্বা অনুভূত ও কার্য্যকারিতা প্রত্যক্ষীভূত হয়। যদিও সকলের পক্ষে এই শক্তিকে পূর্ণ মাত্রায় বিকাশ করা সম্ভব হয় না, তথাপি উপযুক্ত যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রম করিলে যে প্রত্যেক স্ত্রী ও পুরুষই উহাকে অল্পাধিক

পরিমাণে বৰ্দ্ধিত করিতে পারে, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই।

এই শক্তি পূর্ণ মাত্রায় বিকশিত হইলে উহার সাহায্যে ইচ্ছা মাত্র যাবতীয় কৰ্ম্ম সম্পন্ন করা যায়। কিন্তু তাহা করিতে যেরূপ কঠোর সাধনার প্রয়োজন, তাহাতে অতি অল্প লোকই সমর্থ হইয়া থাকে। সৰ্ব্বদা বিষয়-কৰ্ম্মলিপ্ত লোকদিগকে কার্য্যানুরোধে এমন অবস্থায় থাকিতে হয়, যাহাতে তাহারা কোন-ক্রমেই তদ্রূপ সাধনায় রত হইয়া থাকিতে পারে না। সুতরাং তাহাদের পক্ষে খুব কঠিন সাধনা কখনও সম্ভবপর নয়। তথাপি যদি কেহ ঐরূপ সাধনায় সক্ষম হয়, উত্তম; তিনি এই পুস্তিকায় সেইরূপ সাধনারও ইঙ্গিত পাইবেন এবং তদনুযায়ীই ফল লাভে সমর্থ হইবেন।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

ইচ্ছাশক্তি সাধনোপযোগী আবশ্যকীয় গুণ ও আহার-বিহার ইত্যাদি।

ইচ্ছাশক্তি লাভাকাঙ্ক্ষী সদুদ্দেশ্যের সহিত সাধনায় প্রবৃত্ত হইবে। তাহার এই শক্তি লাভের একমাত্র উদ্দেশ্য হইবে, নিজের ও অপরের মঙ্গল সাধন। অপরের কোন অনিষ্ট না করিয়া নিজের এবং এক-জনের কোন ক্ষতি না করিয়া আর একজনের উপকারই যথার্থ হিতকর কার্য্য। সে কেবল এইরূপ সৎকার্য্য সাধনের নিমিত্তই এই শক্তি সাধনায় প্রবৃত্ত হইবে; কদাপি কোন হীন স্বার্থ সিদ্ধির মানসে শক্তি লাভের আকাঙ্ক্ষা করিবে না; কিম্বা শক্তি-লাভের পরও উহা দ্বারা কাহারও শারীরিক, মান-সিক, নৈতিক বা বৈষয়িক বিষয়ে অনিষ্টের প্রয়াস পাইবে না। যদি কেহ এই নিষেধ স্বত্বেও ঐরূপ কোন কার্য্য করিবার নিমিত্ত এই শক্তি প্রয়োগ করে তবে

সে, তাহার কৃত পাপের জন্য বিশ্ব নিয়ন্তার নিকট নিজেই সম্পূর্ণরূপে দায়ী হইবে এবং তজ্জন্য সমুচিত দণ্ড ভোগ করিবে। কেহ কেহ বলেন, ইচ্ছাশক্তি ঐশ্বরিক শক্তি, উহা দ্বারা জগতের কেবল হিতকার্য্যই সাধিত হয়, কোন অন্যায় কর্ম্ম সম্পাদন করা যায় না। একথা যথার্থ নহে। কারণ যে শক্তি ভাল কায করিতে পারে, তাহা মন্দ কর্ম্ম করিতেও তুল্য রূপে সমর্থ। জগতে এমন কোন শক্তির সহিত আমাদের পরিচয় নাই, যাহা কেবল ভাল করিতে পারে, মন্দ করিতে পারে না ; ভাল মন্দ উভয় কার্য্যে একই শক্তির ক্রিয়া দৃষ্ট হয়। যে মনোবল আশীর্ব্বাদ রূপে সিদ্ধি দান করে, অভিশাপ রূপে তাহাই আবার সুখ-সৌভাগ্য হরণ করিয়া থাকে।

সদুদ্দেশ্যের সহিত আরও কয়েকটি বিশেষ মানসিক গুণ লইয়া শিক্ষার্থীকে এই শক্তি চর্চ্চায় প্রবৃত্ত হইতে হইবে। যথা,—বিশ্বাস, স্থির-সঙ্কল্প, অধ্যবসায় ও ধৈর্য্য। প্রথম তাহাকে ইহা বিশ্বাস করিতে হইবে যে, সে বিশ্বপিতার সন্তান এবং তাহার হৃদয়ে তাঁহার অসীম শক্তির এক কণিকা সুপ্তাবস্থায় নিহিত আছে এবং সে উপযুক্ত সাধনা দ্বারা উহাকে জাগ্রত

ও বৰ্দ্ধিত করিতে সমর্থ। তদ্ভিন্ন তাহাকে আরও বিশ্বাস করিতে হইবে যে, সে এই পুস্তকের নিয়ম প্রণালীর সাহায্যে এই শক্তিকে জাগ্রত করিতে সমর্থ হইবে। যেহেতু নিয়ম-প্রণালীর উপর আস্থা না থাকিলে কেহ কোন সাধনাতেই সিদ্ধি লাভ করিতে পারে না। স্বীয় ক্ষমতার প্রতি আস্থাবান শিক্ষার্থীর সিদ্ধি লাভের নিমিত্ত দৃঢ় সঙ্কল্প থাকা আবশ্যক। যেহেতু স্থির সঙ্কল্প ব্যতিরেকে কেহ কখনও নিদ্রিত মনঃশক্তিকে জাগ্রত করিতে সক্ষম হয় না। তৎপরে চাই, তাহার অধ্যবসায় ও ধৈর্য্য। কারণ উপযুক্ত চর্চ্চার অভাবে যে শক্তি তাহার হৃদয়ে দীর্ঘকাল যাবত স্ফূর্ত্তিহীন ভাবে রহিয়াছে, উহাকে জাগ্রত ও কার্য্যক্ষম করিতে যে, দৃঢ় অধ্যবসায় ও অটল ধৈর্য্যের আবশ্যক, তাহা অধিক বলার আবশ্যক নাই। সে এই সাধনার অন্তর্গত সহজ বিষয়গুলিতে অল্প চেষ্টাতে কৃতকার্য্য হইতে সক্ষম হইলেও, কঠিন বিষয়ে সাফল্য লাভের নিমিত্ত তাহাকে অত্যন্ত ধৈর্য্যের সহিত বারংবার চেষ্টা করিতে হইবে। যে সকল ব্যক্তি সাময়িক খেয়ালের বশে এই শক্তি চর্চ্চায় প্রবৃত্ত হয় এবং দুই-চার দিনের মধ্যে কৃত-

কার্য্যতা লাভ করিতে না পারিলেই ধৈর্য্যচ্যুত ও বিরক্ত হইয়া চেষ্টা পরিত্যাগ করে, তাহারা ইহার সম্পূর্ণ অনুপযুক্ত। সিদ্ধি কেবল তাহারই প্রাপ্য, যে সাধনায় বিমুখ নহে।

এই শক্তি সাধনার নিমিত্ত শিক্ষার্থীর আহার-বিহারে যথা সাধ্য সংযম অবলম্বন ভিন্ন কোন ধরা-বাঁধা নিয়ম পালনের আবশ্যক নাই। সে সাধারণতঃ যে সকল খাদ্যাদি আহার ও স্বভাবতঃ যেরূপ ভাবে চলা-ফেরা করে, এই শক্তি চর্চ্চার কালীনও সে সংযমের সহিত তৎসমুদায়ই করিতে পারিবে।

আহার সম্বন্ধে আমার ব্যক্তিগত মত এই যে, আমিষ অপেক্ষা নিরামিষ আহার শ্রেষ্ঠ। শীত প্রধান দেশে মৎস্য, মাংস ইত্যাদি স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য বলিয়া বিবেচিত হইতে পারে, কিন্তু ভারতবর্ষে তাহা নয়। এই দেশ গ্রীষ্ম প্রধান বলিয়া আমাদের পক্ষে আমিষাহার অহিতকর। আর্য্য ঋষিগণ সহস্র সহস্র বৎসর ক্রমাগত পরীক্ষা করার পর নিরামিষ ভোজনকেই মানুষের একমাত্র স্বাভাবিক ও শ্রেষ্ঠ খাদ্য বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়া গিয়াছেন। নিরামিষকে "সাত্ত্বিকাহার" বলে। নিয়মিতরূপ

সাত্ত্বিকাহারে "আয়ু, সত্ত্ব বল ও আরোগ্য" লাভ হয়। প্রাচীন ঋষিগণের আবিষ্কৃত এই বাক্যের সত্যতা বর্ত্তমান যুগেরও বহু বৈজ্ঞানিক কর্তৃক সমর্থিত হইয়াছে। নিরামিষাহারের শ্রেষ্ঠতার পক্ষে, যে সকল সত্য আবিষ্কৃত হইয়াছে, তৎসম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনার স্থান, এই ক্ষুদ্র পুস্তকের কলেবরে সংকুলান হইবে না বলিয়া সেই চেষ্টা পরিত্যক্ত হইল।

যাহা হউক, ইচ্ছাশক্তি সাধনের জন্য নিরামিষ ভোজন একান্ত বাধ্যতা মূলক নয়। সুতরাং আমিষাহারীগণও এই পুস্তিকার নিয়ম-প্রণালী সকল যথাযথরূপে পালন করিতে পারিলে, ইহাতে সাফল্য লাভ করিতে পারিবে। আর যদি কেহ এই শক্তি সাধনার নিমিত্ত আমিষাহার পরিত্যাগ করিতে সক্ষম হয় এবং তৎসঙ্গে ব্রহ্মচর্য্যও পালন করে, তবে তাহার সিদ্ধি লাভ খুব সহজ হইবে। যেহেতু এই দুইটি বিষয়ের মধ্যে কতকগুলি উৎকৃষ্ট সংযম নিহিত থাকাতে উহারা মনঃশক্তি লাভের বিশেষ সহায়ক হইয়া থাকে। নিরামিষ ভোজন ব্রহ্মচর্য্যের একটি প্রধান অঙ্গ; কারণ উহা ভিন্ন যথার্থরূপে ব্রহ্মচর্য্য পালন হয় না। শিক্ষার্থী আহার-বিহার সম্বন্ধে এই

সংযম অবলম্বনে ভীত না হইয়া বীরের ন্যায় সাধনায় প্রবৃত্ত হইলে যে, সে অতি অল্প সময়ের মধ্যেই তাহার ইচ্ছাশক্তিকে সমধিক পরিমাণে বিকশিত করিতে সমর্থ হইবে, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই।

শিক্ষার্থী এই পুস্তিকার অনুশীলনগুলি একটি একটি করিয়া অভ্যাস করিবে; কখনও এক সময়ে একাধিক বিষয় লইয়া চেষ্টা করিবে না; কিম্বা একটি সহজ কার্য্যে সম্পূর্ণরূপে সাফল্য লাভ না করিয়া কোন কঠিন কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিবেনা। সে, ইহাতে প্রবৃত্ত হওয়ার পর, একনিষ্ঠ ভাবে নীরব সাধনায় রত থাকিবে এবং সাধনা ও সিদ্ধির বিষয় অপরের নিকট প্রকাশ করিবে না। সাধনার বিষয় অপরের নিকট প্রকাশ করিলে সিদ্ধি লাভের বিঘ্ন ঘটে; এজন্য তৎসম্বন্ধে যাবতীয় বিষয় যত্নের সহিত সর্ব্বদা গোপন রাখিতে হয়।

স্ত্রী পুরুষ ভেদে সকল বয়সের এবং সকল অবস্থার লোকই এই শক্তি চর্চ্চায় প্রবৃত্ত হইতে পারে এবং উপযুক্ত সাধনায় সক্ষম হইলে, এই মহাশক্তিকে জাগ্রত করিয়া শারীরিক, মানসিক, নৈতিক, বৈষয়িক ও আধ্যাত্মিক বিষয়ের প্রভূত উন্নতি সাধন করিতে

পারে। এই সাধনায় চাই, আত্মবিশ্বাস, দৃঢ়সংকল্প, কঠোর অধ্যবসায় ও অবিচলিত ধৈর্য্য,—চাই ঐকান্তিক যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রম। যাহার হৃদয়ে এই সকল গুণ বর্ত্তমান, তাহার সাধনা অবশ্য সিদ্ধ হইবে।

তৃতীয় অধ্যায়।

ইচ্ছাশক্তি বর্দ্ধনের উপায়।

কেহ কেহ বলেন, ইচ্ছাশক্তি সকল মনুষ্যের হৃদয়েই পূর্ণ মাত্রায় বিদ্যমান আছে, সুতরাং উহা বর্দ্ধনের কোন প্রয়োজন নাই। তাহাদের মতে ইহা দ্বারা অভীষ্ট কার্য্যাদি সাধন করিতে চাই, কেবল উহার অস্তিত্বের উপর বিশ্বাস। এই বিশ্বাসের গভীরতার উপরই উহার কার্য্যকারিতা সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে। যে ব্যক্তি নিজেকে যত বেশী পরিমাণে ইচ্ছাশক্তির অধিকারী বলিয়া যথার্থরূপে বিশ্বাস করিতে পারিবে, তাহার শক্তি সেই পরিমাণে কঠিন কার্য্য সকল সম্পাদন করিতে সমর্থ হইবে।

পক্ষান্তরে, আর এক শ্রেণীর গ্রন্থকার বলেন, যে বিশ্বজনক মনুষ্যকে এই মহাশক্তির কেবল একটু কণিকা মাত্র দান করিয়াছেন; এই শক্তি-কণা ব্যক্তি-গত চেষ্টা দ্বারা হউক বা প্রকৃতির সাহায্যে হউক, উপযুক্ত পরিমাণে বিকশিত না হওয়া পর্য্যন্ত উহা মনুষ্য-হৃদয়ে ভস্মাবৃত বহ্নির ন্যায় নিষ্ক্রিয় ভাবে অবস্থান

করে। যাহারা সাধনা দ্বারা উহাকে জাগ্রত করিতে সক্ষম হয়, তাহারা উহার সাহায্যে বাঞ্ছিত বিষয়ে সিদ্ধি লাভ করে; আর যাহারা তাহাতে আলস্য বা অবহেলা করে, তাহাদের হৃদয়ে উহা চিরকাল সুপ্তাবস্থাতেই রহিয়া যায় এবং তাহারা উহা হইতে কোন ফলই লাভ করিতে পারে না।

প্রথমোক্ত ব্যক্তিগণের মত অভ্রান্ত নহে। কারণ তাহারা ইচ্ছাশক্তির কার্যকারিতা যে বিশ্বাসের উপর ন্যস্ত বলিয়া নির্দ্দেশ করেন, তাহা চর্চ্চা বা অভ্যাসেই দৃঢ় হইয়া থাকে। যে ব্যক্তি সন্তরণ বিদ্যার পারদর্শী—ভরা গঙ্গা বা পদ্মা অবলীলাক্রমে পার হইয়া পুনঃ পুনঃ তাহার শক্তি পরীক্ষা করিয়াছে,—সে ইংলিস প্রণালী (English Channel) অতিক্রম করিতে সমর্থ বলিয়া স্বীয় ক্ষমতার প্রতি আস্থাবান হইলেও হইতে পারে, কিন্তু যাহার সন্তরণ-শক্তি কখনও পরীক্ষিত হয় নাই, সে কি নিজের ক্ষমতার প্রতি তাদৃশ আস্থাবান হইতে পারে? আজ যে ব্যক্তি ইচ্ছাশক্তি বলে কোন পুস্তকের এক পৃষ্ঠা মুখস্থ করিতে সক্ষম, অভ্যাস দ্বারা তাহার ঐ শক্তি বর্দ্ধিত হইলে, যখন সে উহার দুই পৃষ্ঠা কণ্ঠস্থ করিতে পারিবে, তখন কি তাহার এই

শক্তির প্রাখর্য্যের প্রতি অধিক বিশ্বাস জন্মিবে না ? সুতরাং ইচ্ছাশক্তি বিকাশের জন্য সাধনা আবশ্যক। বস্তুতঃ মানব-হৃদয়ে যে সকল শক্তি নিহিত আছে, উপযুক্ত সাধনা ব্যতিরেকে উহাদের কোনটাকেই জাগ্রত করা যায় না।

ইচ্ছাশক্তি বর্দ্ধনের যে সকল উপায় আছে, তন্মধ্যে "অটো-সাজেস্‌টিভ্‌ মেথডই" (auto-suggestive method) সহজ ও সর্ব্বজনাদৃত। সেজন্য এই পুস্তিকায় কেবল উক্ত প্রণালীই অনুসৃত হইল। "অটো-সাজেস্‌সান্‌" (auto-suggestion) এর বাঙ্গলায় কোন প্রতিশব্দ নাই। উহার অর্থ,—নিজের প্রতি নিজের ইঙ্গিত (suggestion) "আদেশ" (command) দেওয়া। সুতরাং নিজের প্রতি নিজের ইঙ্গিত বা আদেশ-প্রদান প্রণালীকেই "অটো-সাজেস্‌টিভ্‌ মেথড্‌" বলে। নিজের প্রতি নিজের আদেশ প্রদানের অর্থ,—কোন একটি বিশেষ ভাবকে নির্দ্দিষ্ট প্রণালীতে চিন্তা, বাক্য ও কর্ম্মের পুনঃ পুনঃ আবৃত্তি ও অনুষ্ঠান দ্বারা মনের মধ্যে গভীররূপে অঙ্কিত বা বদ্ধমূল করিয়া দেওয়া। ইচ্ছা-শক্তি বর্দ্ধনের ইহাই সর্ব্বোৎকৃষ্ট পন্থা।

খৃষ্টীয় ঊনবিংশ শতাব্দীতে ব্যবহারিক মনোবিজ্ঞান (Experimental Psychology) চর্চ্চায় যে সকল সত্য আবিষ্কৃত হইয়াছে, তন্মধ্যে অটো-সাজ্জেস্সান একটি প্রধান বিষয়। এই তত্ত্ব আবিষ্কারের পর হইতেই এই বিজ্ঞানের প্রতি শিক্ষিত জন সাধারণের মনোযোগ সমধিক পরিমাণে আকৃষ্ট হইয়াছে। বহুলোক ইহার সাহায্যে শারীরিক, মানসিক, নৈতিক, বৈষয়িক ইত্যাদি বিষয়ে প্রভূত উন্নতি সাধন করিয়াছেন এবং উহার অত্যাশ্চর্য্য কার্য্যকারিতা প্রত্যক্ষ করিয়া দিন দিনই লোক অধিকতর সংখ্যায় ইহার প্রতি আকৃষ্ট হইতেছেন। ইহা দ্বারা সর্ব্বপ্রকার শারীরিক এবং মানসিক রোগ আরোগ্য ও যাবতীয় মন্দ অভ্যাস (চরিত্র দোষ) বিদূরিত করিতে পারা যায়। এতদ্ব্যতীত অন্তর্নিহিত শক্তিগুলিকে জাগ্রত ও বিকশিত এবং সৎবৃত্তি নিচয়কে বর্দ্ধিত করিতে পারা যায়। বস্তুতঃ অটো-সাজ্জেস্সান দ্বারা যত সহজে শরীর ও মন গঠন করা যায়, তেমন আর কিছুতেই হয় না।

পারিপার্শ্বিক অবস্থার মধ্যে মানুষ ভাল-মন্দ যাহা কিছু শিক্ষা করে, তদনুসারেই তাহার রুচি-প্রবৃত্তি

গঠিত ও তাহার ভবিষ্যৎ জীবন নিয়ন্ত্রিত হয়। যদি সে উত্তম সংসর্গে থাকিয়া ভাল শিক্ষা লাভ করে, তবে তাহার প্রকৃতি সৎ ও উহার ফলে তাহার ভবিষ্যৎ জীবন সুখের হয়; আর যদি সে অসৎ সংসর্গে পতিত হইয়া কুশিক্ষা পায়, তবে তাহার প্রবৃত্তি নিকৃষ্ট হয় এবং উহা হইতে তাহার জীবনে দুঃখ-অশান্তি ইত্যাদি ভোগ হইয়া থাকে। এই ভাল বা মন্দ শিক্ষা সে অপরের বাক্য (আদেশ, উপদেশ বা অনুরোধ) ও কার্য্য হইতে গ্রহণ করে। এই বাক্য বা কার্য্যই মনোবিজ্ঞানের ভাষায় যথার্থ ইঙ্গিত বা আদেশ। এই ইঙ্গিত হইতেই জ্ঞাত বা অজ্ঞাত-সারে তাহার নৈতিক, বৈষয়িক ও আধ্যাত্মিক জীবন গঠিত হইয়া উঠে। কেবল যে অপরের ইঙ্গিতেই তাহার চরিত্র গঠিত হয়, তাহা নহে; তাহার নিজের ইঙ্গিতেও জ্ঞাত বা অজ্ঞাতসারে (through his conscious and unconscious auto-suggestion) তাহার প্রকৃতি গঠিত হইয়া থাকে। রামের ধূমপান রূপ ইঙ্গিত যদি শ্যাম ইচ্ছাপূর্ব্বক গ্রহণ করে, (অর্থাৎ তামাক খাওয়া শিখে) তবে উক্ত ইঙ্গিত তাহার জ্ঞাতসারে গৃহীত বলিয়া কথিত

হয়। আর যদি উহা তাহার জ্ঞাত চেষ্টা ব্যতিরেকে গৃহীত হয় (অর্থাৎ সে অজ্ঞাতসারে ধূমপানে অভ্যস্ত হয়) তবে উহাকে অজ্ঞাতসারে গৃহীত ইঙ্গিত বলিয়া অভিহিত করা যায়। আবার যদি কেহ ইচ্ছাপূর্ব্বক কোন একটি ভাব,—যেমন, "আমি আর মদ্যপান করিব না"—অটো-সাজ্জেস্‌সান দ্বারা স্বীয় হৃদয়ে বদ্ধমূল করিয়া দেয়, তবে তাহার মন মদ্য পানে বীতস্পৃহ হয় এবং তাহার ফলে সে উক্ত অভ্যাস পরিত্যাগ করিতে বাধ্য হইয়া থাকে। সেইরূপ যদি কোন কারণে কোন একটি চিন্তা,—যেমন "আমার অসুখ হইবে"—তাহার অজ্ঞাতসারে তাহার মনের মধ্যে প্রবেশ করিয়া পুনঃ পুনঃ উদিত হইতে থাকে, তবে সে তাহা হইতে রোগাক্রান্ত হইয়া থাকে। সুতরাং অপরের এবং নিজের জ্ঞাত বা অজ্ঞাত ইঙ্গিত দ্বারা শরীর ও মন উভয়েই সংক্রমিত বা প্রভাবান্বিত হইতে পারে।

কোন একটি ভাবকে চিন্তা, বাক্য ও কর্ম্মের পুনঃ পুনঃ আবৃত্তি ও অনুষ্ঠান দ্বারা হৃদয়ে বদ্ধমূল করিতে পারিলে, মন তদনুযায়ী কার্য্য করিতে বাধ্য হয়। মন কোমল মৃত্তিকা সদৃশ। নরম মাটিকে

যেমন গড়িয়া-পিটিয়া হাঁড়ি, ঘট, কলসী ইত্যাদিতে পরিণত করা যায়, সেইরূপ মনকেও অটো-সাজেস্‌সান দ্বারা ইচ্ছামত গঠন করিতে পারা যায়। মানুষের সুখ ও দুঃখ, স্বাস্থ্য ও রোগ, সাফল্য ও বিফলতা ইত্যাদি সকলই মনের সৃষ্টি ; জ্ঞাত বা অজ্ঞাতসারে, প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে মনের দ্বারাই উহারা সৃষ্ট হইয়া থাকে। এজন্য মনকে আয়ত্ত করিতে পারিলেই জীবনের যাবতীয় বিষয়ের উপর আধিপত্য করিতে পারা যায়।

চতুর্থ অধ্যায়

ইচ্ছাশক্তি জাগ্রত করণ।

ইচ্ছাশক্তি লাভাকাঙ্ক্ষীকে প্রথমে তাহার শক্তি জাগ্রত করিতে হইবে। তাহার হৃদয়ে যে ইচ্ছা-শক্তি সুপ্তাবস্থায় বিদ্যমান আছে, তাহা কেবল মুখে স্বীকার করিলেই চলিবে না; অন্তরের সহিত দৃঢ়-রূপে তাহা বিশ্বাস করিতে হইবে। কোন একটি ধারণা হৃদয়ে বদ্ধমূল না হইলে উহার প্রতি কখনও স্থির বিশ্বাস জন্মিতে পারে না। এজন্য শিক্ষার্থীকে প্রথমে অটো-সাজ্জেসসান দ্বারা উক্ত ধারণা স্বীয় হৃদয়ে গভীর রূপে অঙ্কিত করিয়া লইতে হইবে। তজ্জন্য সে নিম্নোক্ত উপায় অবলম্বন করিবে।

প্রথম অনুশীলন।

ছয় বা সাত ইঞ্চি দৈর্ঘ্যে ও দুই-আড়াই ইঞ্চি প্রস্থে এক টুক্‌রা সাদা কাগজে, কাল কালিতে, সুস্পষ্ট ও বড় অক্ষরে নিম্নোক্ত আদেশ-মন্ত্রটি

(suggestion) লিখিবে—"আমার ইচ্ছাশক্তি প্রখর এবং আমি এই শক্তিবলে সকল কার্য্য সম্পাদন করিতে পারি।" তৎপরে এই আদেশ-মন্ত্রটির প্রতি এক মিনিট কাল স্থির নেত্রে তাকাইয়া থাকিয়া যথা সম্ভব একাগ্রচিত্তে ১০।১২ বার উহা মনে মনে আবৃত্তি করিবে। অনন্তর কাগজখানাকে ভাঁজ করিয়া সর্ব্বদা ব্যবহারের জন্য নিজের কাছে রাখিয়া দিবে। দিন ও রাত্রির মধ্যে যতক্ষণ সজাগ থাকিবে, ততক্ষণ এক বা দেড় ঘণ্টা অন্তর অন্তর ঐ কাগজখানা বাহির করিয়া আদেশ মন্ত্রটিকে মনের মধ্যে আবৃত্তি করিবে। কোন কোন গ্রন্থকার ১০০ হইতে ১৫০ বার পর্য্যন্ত ঐরূপ অভ্যাস করিতে উপদেশ দিয়াছেন; তাহাতে এক একবারে কেবল ২।৩ সেকেণ্ডের জন্য উহা আবৃত্তি করিলেও চলিতে পারে। আসল কথা, সজাগ অবস্থায় যত অধিক বার ঐরূপ অভ্যাস করা সম্ভব হয়, তাহা করিবে। উহা আবৃত্তি করার সঙ্গে উক্ত ভাবটিকে সত্য বলিয়া বিশ্বাস করিবে, অন্যথায় কেবল পাখীর বুলির মত আওড়াইলে কোন ফল হইবে না। রাত্রিতে শয্যা গ্রহণ করণান্তর কাগজখানার প্রতি

২।৩ মিনিটের জন্য তার একবার তাকাইয়া থাকিবে, পরে চক্ষু বুজিয়া আদেশ মন্ত্রটিকে খুব মনোযোগের সহিত আবৃত্তি করিবার সঙ্গে উহা সত্য বলিয়া চিন্তা করিতে করিতে ঘুমাইয়া পড়িবে। যদি উহা করিবার সময় ঘুম হয়, উত্তম ; অন্যথায় ১০।১২ মিনিট কাল উক্তরূপ আবৃত্তি ও চিন্তা করিয়া উহা বন্ধ করিবে। এই অনুশীলনটি আবৃত্তি করিতে করিতে ঘুমাইয়া পড়িতে পারিলে, তাহার মন নিদ্রিতাবস্থায় উক্ত আদেশ-মন্ত্রের মর্ম্মানুযায়ী কার্য্যে রত থাকিবে ; তাহাতে ঐ ভাবটি হৃদয়ে খুব দৃঢ়রূপে অঙ্কিত হইবে। উহা অভ্যাস কালীন ঘুম হউক বা না হউক, রাত্রিতে কোন সময় নিদ্রাভঙ্গ হইলে, পুনরায় নিদ্রা যাওয়ার সময় উহা পূর্ব্বের ন্যায় আবৃত্তি করিতে করিতে ঘুমাইবার চেষ্টা করিবে।

শিক্ষার্থী প্রতিদিন নিয়মিতরূপে এক বা দুই সপ্তাহ কাল ইহা অভ্যাস করিলে উক্ত ভাবটি তাহার হৃদয়ে দৃঢ়রূপে অঙ্কিত হইবে এবং উহার ফলে তাহার প্রাণে এক নূতন উৎসাহ বা বলের আবির্ভাব হইবে। যদি এই সময়ের মধ্যে উহা অনুভূত না হয়, তবে আরও কিছুদিন অনুশীলনটি অভ্যাস করিবে। আসল

কথা, তাহার হৃদয়ে উক্ত ভাবের সঞ্চার না হওয়া পর্য্যন্ত, সে উহার প্রতি দৃঢ় সংলগ্ন হইয়া থাকিবে। যখন সে উহা অনুভব করিতে পারিয়াছে, তখন সে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কার্য্যের প্রতি তাহার ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করতঃ উহার বল পরীক্ষা করিয়া দেখিবে।

দ্বিতীয় অনুশীলন।

উপরোক্ত অনুশীলন দ্বারা শিক্ষার্থীকে স্বীয় হৃদয়ে এই ধারণাটি বদ্ধমূল করিতে উপদেশ দেওয়া হইয়াছে যে, তাহার ইচ্ছাশক্তি প্রখর এবং সে উহা দ্বারা ইচ্ছামত সকল কার্য্য সম্পন্ন করিতে পারে। সকল কার্য্য সম্পাদন করার ব্যাপকার্থে ইহাই উপলব্ধি হয় যে, এই শক্তি দ্বারা যাহা ইচ্ছা তাহাই করা যায়। কিন্তু আপাততঃ সে উহার অর্থ এইরূপ গ্রহণ করিবে, যে, সে তাহার অন্তর্নিহিত ইচ্ছাশক্তির কার্য্য কারিতার প্রতি যে পরিমাণে আস্থাবান, অর্থাৎ সে যথার্থরূপে উহা দ্বারা যে সকল কার্য্য সম্পন্ন করিতে পারে বলিয়া মনে করে, তাহার ইচ্ছাশক্তি কেবল সেই সকল কার্য্যই সম্পন্ন করিতে সক্ষম। অবশ্য অভ্যাস দ্বারা তাহার শক্তি যেরূপ বর্দ্ধিত

হইতে থাকিবে, সে উহার সাহায্যে উত্তরোত্তর সেই পরিমাণে কঠিন কার্য্য সকল সম্পন্ন করিতে পারিবে। এজন্য প্রথম প্রথম তাহাকে খুব সহজ কার্য্য (যাহা সম্পন্ন করিতে বেশী যত্ন, চেষ্টা, পরিশ্রম বা সময় আবশ্যক হয় না) মনোনীত করিয়া ইচ্ছাশক্তি বলে উহা সম্পাদন করিবার প্রয়াস পাইবে। দৃষ্টান্ত— যেমন, ১০ বা ১৫ মিনিটের মধ্যে কোন পুস্তকের এক পৃষ্ঠা নকল করা, বা ঐ সময়ের মধ্যে কোন পুস্তকের ৫ লাইন কণ্ঠস্থ করা, কিম্বা ২০ মিনিটের মধ্যে এক মাইল পথ গমন করা ইত্যাদি। প্রথমে সে, এই রকমের কোন একটি কার্য্য মনোনীত করিয়া লইবার পর, মনে মনে দৃঢ়তার সহিত বলিবে, "আমার ইচ্ছাশক্তি প্রখর; আমি এই শক্তি দ্বারা এই কার্য্যটি অবশ্য সম্পন্ন করিব; কোন বাধা-বিঘ্নই আমাকে এই সংকল্প চ্যুত করিতে পারিবে না। আমি ইহা সুচারুরূপে সম্পন্ন করিয়া নিশ্চয়ই কৃত-কার্য্য হইব।" এইরূপ স্থির প্রতিজ্ঞ হইয়া বেশ শান্ত ভাবে ও প্রফুল্ল মনে কার্য্যটি আরম্ভ করিবে এবং উহা সুসম্পন্ন না হওয়া পর্য্যন্ত তৎপ্রতি খুব মনোযোগী হইয়া থাকিবে। উহাকে যত বেশী ভাল

রূপে সম্পন্ন করা সম্ভব, তাহা করিবে; কখনও দায়-সারা-রকমে অর্থাৎ যেমন-তেমন-করিয়া শেষ করিবার চেষ্টা করিবেনা। যতক্ষণ ঐ কাযে লিপ্ত থাকিবে, ততক্ষণ মাঝে মাঝে "আমার ইচ্ছাশক্তি খুব প্রখর, এবং এই শক্তি বলেই আমার গৃহীত কার্য্যটি নির্দ্ধারিত সময়ের মধ্যে সুসম্পন্ন হইবে," এরূপ চিন্তা করিলে তার মন উক্ত কার্য্যের প্রতি দৃঢ় সংলগ্ন হইয়া থাকিবে। কার্য্যটি শেষ হওয়ার পর শিক্ষার্থী এরূপ বিশ্বাস করিবে যে, তাহার ইচ্ছাশক্তি প্রভাবেই উহা সুসম্পন্ন হইল এবং সে এই সাফল্যের দ্বারা তাহার শক্তিকে কিয়ৎ পরিমাণে বর্দ্ধিত করিতে সক্ষম হইল। শিক্ষার্থী উক্ত রূপ অভ্যাসে কয়েক সপ্তাহ নিযুক্ত থাকার পর, তাহার শক্তি বৃদ্ধি হইয়াছে, এরূপ বুঝিতে পারিলে নিম্নোক্ত অনুশীলন গুলি অভ্যাস করিবে; কিন্তু যে পর্য্যন্ত উহা স্পষ্ট-অনুভূত না হইবে, ততদিন সে পরবর্ত্তী অনুশীলনগুলি অভ্যাসের প্রয়াস পাইবে না।

তৃতীয় অনুশীলন।

বর্ত্তমান অনুশীলনের জন্য শিক্ষার্থী বিভিন্ন প্রকার কার্য্য সকল মনোনীত করিবে। এখন সে

তাহার ইচ্ছাশক্তি দ্বারা এরূপ কার্য্য সম্পাদনের চেষ্টা পাইবে যাহা একঘেয়ে বা বিরক্তিকর, কিম্বা যেরূপ কার্য্যে তাহার মনের কোন স্পৃহা বা আগ্রহ নাই। আনন্দ-জনক বা লোভনীয় কার্য্যে স্বতঃই মন দৃঢ়সংলগ্ন হয়, কিন্তু অপ্রীতিকর কর্ম্মে সহজে উহা স্থির ভাবে বসিতে চায় না। এজন্যই ইচ্ছাশক্তি বলে মনকে উহাতে স্থির থাকিবার জন্য বাধ্য করিতে হইবে, অর্থাৎ উহাকে ইচ্ছাশক্তির বশীভূত করিতে হইবে। দৃষ্টান্ত—যেমন, ১০০০ হইতে উল্টা দিকে ১ পর্য্যন্ত গণনা করা বা প্রতি পদক্ষেপ গণনা করিতে করিতে অর্দ্ধ মাইল পথ গমন করা, কিম্বা ১০ মিনিট সময় সম্পূর্ণ স্থির ও নির্ব্বাক ভাবে বসিয়া থাকা, অথবা একটা কলম বা পেন্সিলকে ১০ মিনিট কাল দৃঢ় মুষ্টিতে শূন্যের উপর ধরিয়া রাখা ইত্যাদি। সে নিজের বুদ্ধিবলেও এই রকমের বহু কার্য্য মনোনীত করিয়া অভ্যাস করিতে পারিবে। বলা বাহুল্য যে, এই সকল কর্ম্ম সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে পূর্ব্বাপেক্ষা তাহার অধিক একাগ্রতা, সংকল্পের দৃঢ়তা ও ধৈর্য্য আবশ্যক হইবে। সে প্রতিদিন নিয়মিতরূপে এই রকমের দুই-তিনটি কর্ম্ম সুন্দররূপে সম্পন্ন করিবে।

উপরোক্ত সহজ কার্য্যগুলি সম্পাদন করিয়া কৃতকার্য্য হওয়ার পর সে, অপেক্ষাকৃত কঠিন কার্য্য মনোনীত করিয়া তাহার শক্তি পরীক্ষা করিবে এবং কিছুদিন এই অনুশীলনে ব্যাপৃত থাকার পর, পূর্ব্বাপেক্ষা তাহার শক্তি বৃদ্ধি পাইয়াছে, এরূপ বুঝিতে পারিলে, নিম্নোক্ত অনুশীলনটি অভ্যাসের প্রয়াস পাইবে।

চতুর্থ অনুশীলন।

পূর্ব্বোক্ত অনুশীলনগুলি নিয়মিতরূপে ৩। ৪ সপ্তাহ অভ্যাস করিলে শিক্ষার্থীর আত্মবিশ্বাস, সংকল্পের দৃঢ়তা, একাগ্রতা ইত্যাদি বৃত্তিগুলি বর্দ্ধিত হইবে এবং তাহার ইচ্ছাশক্তিও পূর্ব্বাপেক্ষা তীব্রতর ভাবে কার্য্য করিতে সক্ষম হইবে। বর্ত্তমানে সে প্রথম অনুশীলনের বর্ণিত কার্য্য অপেক্ষা কঠিনতর কর্ম্ম অর্থাৎ একাগ্রতা ও ধৈর্য্যের সহিত ক্রমাগত দুই-আড়াই ঘণ্টা পরিশ্রম করিলে যে কার্য্য সম্পন্ন করা যায়, সেরূপ কার্য্য মনোনীত করিয়া তাহার ইচ্ছাশক্তি বলে সম্পাদন করিবে ; অথবা সে ইচ্ছা করিলে ঐ সকল কার্য্য লইয়াও অভ্যাস করিতে পারে, যে গুলিকে সে কঠিন বা শ্রম সাপেক্ষ মনে করিয়া

পরিত্যাগ করিয়াছে বা ভবিষ্যতে সম্পাদন করিবার জন্য স্থগিদ রাখিয়াছে। দৈনিক এই রকমের কেবল একটি বা দুইটি কার্য্য সম্পাদন করিবে। উক্ত প্রকৃতির ভিন্ন ভিন্ন কার্য্য লইয়া কিছু দিন অভ্যাস করিলে, তাহার ইচ্ছাশক্তি অতিশয় বৃদ্ধি পাইবে। তখন সে উহার সাহায্যে কঠিন কার্য্য গুলিকেও স্বল্পায়াসে সম্পন্ন করিতে সমর্থ হইবে।

শিক্ষার্থী তাহার ইচ্ছাশক্তি দ্বারা যে সকল কার্য্য সম্পাদনে নিজকে সমর্থ বলিয়া যথার্থরূপে বিশ্বাস না করিবে সেই সকল কার্য্যের উপর কখনও শক্তি প্রয়োগ করিবে না। ইচ্ছাশক্তি বলে কোন একটি কায সম্পন্ন করিতে সমর্থ হইলে, তাহাতে যে পরিমাণে উহার তীব্রতা বর্দ্ধিত হয়, অসমর্থ হইলে তদপেক্ষা অধিক পরিমাণে উহার প্রাথর্য্য হ্রাস হইয়া থাকে; এজন্য তাহাকে সর্ব্বদা বিশেষ বিবেচনার সহিত শক্তি প্রয়োগ করিতে হইবে। সে এই সকল বিষয় উত্তম রূপে হৃদয়ঙ্গম করিয়া নিয়মিত সাধনায় রত থাকিলে, তাহার শক্তি এরূপ বর্দ্ধিত হইবে যে, উহার কার্য্যকারিতা দর্শনে সে নিজেই অত্যন্ত বিস্মিত ও পুলকিত হইবে।

পঞ্চম অধ্যায়

আত্মসংযম ও চরিত্র গঠনের আবশ্যকতা।

শিক্ষার্থী পূর্ব্বোক্ত অনুশীলনগুলি সুন্দররূপে অভ্যাস করিয়া কৃতকার্য্য হওয়ার পর, তাঁহার বর্দ্ধিত ইচ্ছাশক্তিকে নিজের মন গঠন করিতে নিয়োগ করিবে; যেহেতু তাহার মন ইচ্ছাশক্তির আয়ত্তাধীন না হওয়া পর্য্যন্ত, সে উহা দ্বারা কোন বিষয়েই বিশেষ সাফল্য লাভ করিতে পারিবেনা। ইচ্ছাশক্তির কার্য্যকারিতা সমধিক পরিমাণে চিত্ত জয়ের উপর নির্ভর করে। যিনি সাধনা দ্বারা মনকে যে পরিমাণে বশ করিতে পারিয়াছেন, তিনি সেইরূপ শক্তিমান, তাহার শক্তি সেই পরিমাণে কার্য্যক্ষম।

মানুষের মন অত্যন্ত চঞ্চল; এজন্য উহাকে সহজে বশীভূত করা যায় না। কিন্তু উহা যতই চঞ্চল বা অবাধ্য হউক, উপযুক্ত সাধনা দ্বারা অবশ্যই উহাকে আয়ত্ত করিতে পারা যায়। অবিরত বিন্দু বিন্দু

বারি পাত দ্বারা যদি কঠিন প্রস্তর খণ্ডের ক্ষয় প্রাপ্তি সম্ভব হয়, তবে উপযুক্ত যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রম দ্বারা মনকেও বশীভূত করা যাইতে পারে। এই সাধনার নাম "আত্মসংযম।" আত্মসংযমের নাম শুনিয়া কাহারও ভীত হওয়ার কোন কারণ নাই; যেহেতু উহার জন্য কাহাকেও সংসার ছাড়িয়া লোটা-কম্বল লইয়া সন্ন্যাসী সাজিতে হইবেনা। আত্মসংযমের প্রকৃত অর্থ অনভীপ্সিত ভোগ্য পদার্থ বা বিষয় হইতে মনকে স্পৃহা শূন্য করা, অর্থাৎ যে সকল ভোগ্য বস্তু বা বিষয় শারীরিক, মানসিক, বৈষয়িক বা আধ্যাত্মিক উন্নতির পরিপন্থী সেই সকল পদার্থ বা বিষয় হইতে মনকে নিবৃত্ত করা। মন উহাদিগকে ইন্দ্রিয়গণের সাহায্যে ভোগ করে বলিয়া, আত্মসংযম অর্থে ইন্দ্রিয় নিগ্রহও বুঝায়। কিন্তু ভোগ সম্বন্ধে ইন্দ্রিয়গণের কোন স্বাধীনতা নাই; উহারা মনের যন্ত্র মাত্র; এবং সর্ব্বদা মনের ইচ্ছা বা প্রবৃত্তির বশেই পরিচালিত হইয়া থাকে। সুতরাং অবাঞ্ছনীয় ভোগ্য বস্তু বা বিষয় সকল হইতে মনকে নিবৃত্ত করিতে পারিলেই ইন্দ্রিয়গণ সংযত হইয়া থাকে। জীবনে যে বিষয়ে যাহার উন্নতি কাম্য, ইচ্ছাশক্তি দ্বারা

তাহার মনকে সেই বিষয়ের উন্নতির পরিপন্থী বস্তু বা বিষয়-ভোগ হইতে নিবৃত্ত করিতে হইবে।

অতএব শারীরিক উন্নতি যাহার আকাঙ্ক্ষার বিষয়, আহার, নিদ্রা, ইন্দ্রিয় চালনা, পরিশ্রম ইত্যাদি সম্বন্ধে সে স্বাস্থ্যনীতি পালন করিয়া চলিবে। মানসিক উন্নতি কাম্য হইলে স্মৃতি, একাগ্রতা, আত্মবিশ্বাস, সংকল্পের দৃঢ়তা, নির্ভীকতা ইত্যাদি বৃত্তিগুলিকে বর্দ্ধিত করিতে হইবে। বৈষয়িক উন্নতিতে যাহার অভিলাষ, সে শ্রমশীলতা, কর্ত্তব্যপ্রীতি, মিতব্যয়িতা, মিষ্টভাষিতা ইত্যাদি সৎগুণগুলি অর্জ্জন করিবে এবং পরনিন্দা, পরশ্রীকাতরতা, হিংসা, দ্বেষ, পরিত্যাগ করিবে ; আর আধ্যাত্মিক উন্নতি বাঞ্ছিত হইলে, তাহাকে কাম, ক্রোধ, লোভ দমন, মিথ্যা, প্রবঞ্চনা, হিংসা, দ্বেষ, অহঙ্কার পরিত্যাগ ও তৎসঙ্গে ঈশ্বর ভক্তি, দয়া, পরোপকারিতা ইত্যাদি সৎবৃত্তিনিচয়ের বিকাশ সাধন করিতে হইবে।

এইস্থলে প্রশ্ন হইতে পারে যে, যদি স্বাস্থ্যনীতি পালন না করিয়া শারীরিক উন্নতি কিম্বা আত্মসংযম ও চরিত্র গঠন ভিন্ন মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি সম্ভব না হয়, তবে আর তজ্জন্য ইচ্ছাশক্তির সাহায্য

গ্রহণের প্রয়োজন কি? স্বাস্থ্যনীতি পালন করিয়া যখন সকলেই স্বাস্থ্যবান হইতে পারে এবং আত্মসংযম ও চরিত্র গঠন দ্বারা মানসিক ও আধ্যাত্মিক সমৃদ্ধি লাভ করা যায়, তখন আর উহাতে ইচ্ছাশক্তির কার্য্য-কারিতা কি রহিল? আমরা জানি, কুইনাইনে ম্যালেরিয়া জ্বর সারে কিন্তু তৎসঙ্গে উপযুক্ত পথ্যাদিও আবশ্যক। যদি রোগী কুইনাইন সেবনের সঙ্গে কুপথ্য করে—অম্বল খায়, ঠাণ্ডা লাগায়, তবে যেমন উহা তাহার জ্বর বন্ধ করিতে পারেনা, সেইরূপ ইচ্ছা-শক্তি দ্বারা কোন বিষয়ের উন্নতি লাভের চেষ্টা পাইবার সঙ্গে, অভীষ্ট সিদ্ধির উপযোগী আত্মসংযম ও চরিত্র গঠন করিতে হয়; অন্যথায় সে উন্নতি কখনও স্থায়ী হয় না। যে ব্যক্তি তাহার মন ইচ্ছাশক্তি বলে ভগবদ্ভক্তিতে নিবিষ্ট রাখিতে চাহে, সে যদি মিথ্যা-প্রবঞ্চনা, জাল-জুয়াচুরি, হিংসা-দ্বেষ ইত্যাদি ত্যাগ না করে ও কাম-ক্রোধ-লোভপরায়ণ হয়, তবে কি সে তাহাতে সাফল্য লাভের আশা করিতে পারে? সুতরাং কোন বিষয়ে উন্নতির জন্য শুধু ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগই যথেষ্ট নয়; উহার সহিত উপযুক্ত আত্মসংযম এবং চরিত্র গঠনও আবশ্যক।

শারীরিক, মানসিক, বৈষয়িক, আধ্যাত্মিক বিষয় সকলের মধ্যে যে বিষয়ের উন্নতি কাম্য এবং তাহা লাভের নিমিত্ত যে সকল মানসিক গুণের প্রয়োজন, শিক্ষার্থীকে সেই সকল গুণ অর্জ্জন করিতে হইবে এবং তৎসঙ্গে উদ্দেশ্য সিদ্ধির পরিপন্থী চরিত্রগত যাবতীয় দোষও পরিহার করিতে হইবে। সকল মানুষেরই অল্পাধিক পরিমাণে চরিত্রগত দোষ বা ত্রুটি আছে। এই সকল দোষ বা ত্রুটির মধ্যে যে গুলি তাহার অভীষ্ট সিদ্ধির প্রতিকূল, সে উহাদিগকে সম্পূর্ণরূপে বিদূরিত করিবে। উহাদের মধ্যে আবার যে গুলির গুরুত্ব সর্ব্বাপেক্ষা বেশী, সেই গুলিকে সর্ব্বাগ্রে দূরীভূত করিতে হইবে। দেহের মধ্যে একাধিক রোগ থাকিলে যেমন প্রথমে প্রবল রোগটিকেই আরোগ্য করিতে হয়, সেইরূপ আত্মসংযম এবং চরিত্র গঠনেও অগ্রে গুরুদোষ গুলিকেই সংশোধন করা আবশ্যক হইয়া থাকে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

ইচ্ছাশক্তি বলে শারীরিক ও মানসিক উন্নতি সাধন।

ইচ্ছাশক্তি বলে অপরের মন বশীভূত কিম্বা নিজের বৈষয়িক বা আধ্যাত্মিক সমৃদ্ধি লাভের চেষ্টা পাইবার পূর্ব্বে, শিক্ষার্থী তাহার শারীরিক ও মানসিক উন্নতির জন্য যত্নবান হইবে। শারীরিক ও মানসিক উন্নতি অর্থে শরীর ও মনের সুস্থতা ও সবলতা উপলব্ধি হয়। উহাদের সুস্থতার উপরই তাহার এই শক্তি সাধনার সামর্থ্য সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে। এই উন্নতি তাহাকে আত্মসংযমের ভিতর দিয়া সাধন করিতে হইবে। সে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগের সঙ্গে আত্মসংযম ও স্বাস্থ্যনীতি পালন করিয়া তাহার শরীর ও মনের সম্পূর্ণ সুস্থতা ও সবলতা লাভে সমর্থ হইবে।

প্রথম তাহাকে দেখিতে হইবে যে, তাহার শরীর কিম্বা মনে কোন রোগ আছে কি না। যদি না থাকে,—উত্তম ; আর থাকিলে সর্ব্বাগ্রে তাহা আরোগ্যের চেষ্টা পাইবে। শরীরের সহিত মনের

অত্যন্ত নিকট সম্বন্ধ। শরীর রুগ্ন হইলে মন ভাল লাগে না; আবার মনে রোগ থাকিলেও শরীরে সুখ বোধ হয় না। সুতরাং তাহার শরীর ও মন যাহাই পীড়িত হউক, তাহাই এই শক্তি চর্চ্চার অন্তরায়। এজন্য তাহাকে সর্ব্বাগ্রে রোগ মুক্ত হইতে হইবে। আর কোন পীড়া না থাকিলে স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য শক্তি প্রয়োগ করিতে হইবে।

রোগারোগ্যের উদ্দেশ্যে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবার পূর্ব্বে, কি কারণে রোগ হয়, তাহা অবগত হওয়া একান্ত প্রয়োজন। যেহেতু রোগোৎপত্তির কারণ সম্বন্ধে কোন জ্ঞান না থাকিলে চিকিৎসা চলে না। উহার কারণ দুইটি,—"বাহ্য" (Objective) ও "আভ্যন্তরীণ" (Subjective); শারীরধর্ম্ম বা স্বাস্থ্যনীতির বিরুদ্ধাচার রোগের "বাহ্য কারণ", আর অনিষ্টকর মনোবৃত্তি সমূহের অসংযত প্রয়োগ ও অহিতকর চিন্তা, কল্পনা ইত্যাদি উহার "আভ্যন্তরীণ কারণ"। শরীর ও মনের যাবতীয় রোগই এই দুই কারণ হইতে উৎপন্ন হইয়া থাকে। আমরা জানি, স্বাস্থ্য রক্ষার নিমিত্ত পুষ্টিকর আহার্য্য, বিশুদ্ধ পানীয়, শীতাতপ হইতে দেহ রক্ষার জন্য উপযুক্ত বস্ত্রাদি,

সংযমের সহিত ইন্দ্রিয় চালন, পরিমিত শ্রম ও নিদ্রা আবশ্যক এবং তৎসঙ্গে কায-কর্ম্ম, চলা-ফেরা ইত্যাদির নিমিত্ত কতকগুলি সদভ্যাসের (well regulated good habits) প্রয়োজন। উহাদের অভাব হইলে যেমন স্বাস্থ্য ভঙ্গ হয়, সেইরূপ কাম, ক্রোধ, লোভ, হিংসা, দ্বেষ ইত্যাদি মনোবৃত্তিগুলির অসঙ্গত ও অসংযত ব্যবহার কিম্বা নিজের বা অপরের সম্বন্ধে অনিষ্টকর চিন্তা দ্বারাও দেহ ও মনে নানা-প্রকার ব্যাধি উৎপন্ন হইয়া থাকে। বাহ্য কারণ স্থূল-ভাবে শরীরে আর আভ্যন্তরীণ কারণ সূক্ষ্মভাবে মনের ভিতর কার্য্য করে। এজন্য বাহ্য কারণটাই সহজে উপলব্ধি হয়। কিন্তু আভ্যন্তরীণ কারণই রোগের মূল হেতু। সকল রোগই অগ্রে মনের ভিতরে উৎপাদিত হইয়া পরে শরীরে প্রকাশ পায়। কোন রোগের অভ্যন্তরীণ কারণ জন্মিলে, মনের ভিতর সূক্ষ্মভাবে উহার ক্রিয়া চলিতে থাকে, পরে যখন শারীর ধর্ম্মের কোনরূপ বিরুদ্ধাচার হয়, তখন উহা উত্তেজনা পাইয়া শরীরে প্রকাশিত হইয়া পড়ে। এক বয়সের ও একরূপ ধাতু-প্রকৃতির দুই ব্যক্তি একত্রে দুই ঘণ্টা বৃষ্টিতে ভিজিল; উহাতে এক

জনের সর্দ্দি-জ্বর হইল, অবশেষে সে ডবল নিমুনিয়ায় আক্রান্ত হইয়া মরণাপন্ন হইল ; কিন্তু অপর ব্যক্তির তাহাতে কিছুই হইল না। তাহার কারণ প্রথম ব্যক্তির মধ্যে উক্ত রোগের আভ্যন্তরীণ কারণ পূর্ব্বেই উৎপাদিত হইয়া তাহার মনের মধ্যে সূক্ষ্মভাবে ক্রিয়া করিতেছিল ; জলে ভিজার দরুণ শারীর ধর্ম্মের বিরুদ্ধাচার হওয়াতে উহা উত্তেজিত হইয়া বাহিরে প্রকাশ হইয়া পড়িল। আর দ্বিতীয় ব্যক্তির তাহা হয় নাই বলিয়া, তাহার শরীরে কোন রোগ জন্মিতে পারিল না।

অতএব যাবতীয় রোগের উৎপত্তিই প্রথম হয় মনে এবং পরে উহা প্রকাশ পায় শরীরে। মানুষ নিজেই জ্ঞাত বা অজ্ঞাত চিন্তা বা কর্ম্ম দ্বারা উহার কারণ উৎপাদন করিয়া থাকে। সুতরাং মনই উহার সৃষ্টি-কর্ত্তা। মন যেমন উহা সৃষ্টি করে, তেমনি আবার নাশও করিতে পারে। এজন্য মনকে ইচ্ছাশক্তির আয়ত্তাধীন করিতে পারিলেই যাবতীয় রোগের কারণ দূরীভূত করা যায়। যে ব্যক্তি উক্ত অহিত-কর বৃত্তিসমূহকে যথোপযুক্তরূপে সংযত রাখিয়া ঠিক ভাবে স্বাস্থ্যনীতি পালন পূর্ব্বক জীবন যাপনে অভ্যস্থ

হইবে, তাহার মন হইতে যাবতীয় রোগের কারণ চিরকালের নিমিত্ত নির্ব্বাসিত হইবে।

কাম, ক্রোধ, লোভ, হিংসা, দ্বেষ, পরশ্রীকাতরতা, অহঙ্কার, অহিতকর চিন্তা ইত্যাদিই যাবতীয় রোগোৎপত্তির আভ্যন্তরীণ হেতু। কেবল তাহাই নয়, তাহার জীবনের শোক, দুঃখ, অকৃতকার্য্যতা ইত্যাদিও উহাদের দ্বারাই উৎপাদিত হইয়া থাকে। সুতরাং আত্মসংযম দ্বারা উহাদিগকে উপযুক্ত পরিমাণে দমন বা সংযত করিতে পারিলে সর্ব্বপ্রকার দুঃখের কবল হইতে মুক্তি লাভ করা যায়। কিন্তু উহারা মনের স্বাভাবিক বৃত্তি বলিয়া মানুষ মাত্রই অল্পাধিক পরিমাণে উহাদের বশীভূত; সুতরাং উহাদিগকে সম্পূর্ণরূপে দমন করা কখনও সম্ভবপর নয়। অধিকন্তু স্বীয় জীবন, ধর্ম্ম ও সমাজ রক্ষার নিমিত্ত সদবৃত্তি সমূহের ন্যায়, অপরিহার্য্যরূপে উহাদের ব্যবহার বা প্রয়োগ ও আবশ্যক হইয়া থাকে। মানুষ যতক্ষণ এই বৃত্তিনিচয়ের সঙ্গত ও সংযত প্রয়োগ করে, ততক্ষণ উহা দুষ্য নয়; কিন্তু যখন ধর্ম্ম বা সমাজনীতির বিরুদ্ধে যদৃচ্ছরূপে প্রযুক্ত হয়, তখনই উহারা তাহার সকল রকম অনিষ্টের কারণ হইয়া দাঁড়ায়। স্ত্রী-পুরুষ-

সংযোগে জগতে যে বিরাট সৃষ্টি-কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে, উহার মূলে কাম ; কিন্তু এই কাম প্রবৃত্তিই আবার মানুষকে পশুতে পরিণত করে এবং তাহার শারীরিক, মানসিক, নৈতিক ও আধ্যাত্মিক অবনতির পথ প্রশস্ত করিয়া দেয়। যখন কোন কামান্ধ লোক সতী রমণীর ধর্ম্মনাশে উদ্যত হয়, তখন সে স্থলে উপস্থিত তৃতীয় ব্যক্তির ক্রোধ ও হিংসার উপযুক্ত প্রয়োগ তাহার মনুষ্যত্ব, ধর্ম্ম ও সমাজ রক্ষক হইয়া থাকে। পক্ষান্তরে এই ক্রোধ ও হিংসার যদৃচ্ছ প্রয়োগে কেহ অভ্যস্ত থাকিলে তাহার মনুষ্য নাম কলঙ্কিত হইয়া থাকে। সেইরূপ ন্যায়সঙ্গত লোভ, যাহা উচ্চাকাঙ্খা বলিয়া কথিত, তাহা হইতে জীবনের উন্নতি লাভ, আর অন্যায় লোভের ফলে নানা বিষয়ে দুঃখ ও অশান্তি ভোগ হয়, এমনকি উহা হইতে তাহার মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটিতে পারে।

কাম প্রবৃত্তির অসঙ্গত ও অসংযত প্রয়োগের ফলে মনুষ্য-দেহে নানা প্রকার রোগ সঞ্চার হয়। অত্যন্ত ইন্দ্রিয়পরায়ণ ব্যক্তিরা যে সর্ব্বদা অমনোযোগীতা, স্মৃতি ও একাগ্রতাশক্তি-হীনতা, উপদংশ, প্রমেহ, স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, রক্তদুষ্টি, বাতব্যাধি,

অবশাঙ্গ ইত্যাদি কঠিন ব্যাধি কর্তৃক আক্রান্ত হয়, তাহা সর্ব্বজন বিদিত। ফলতঃ ব্যভিচারাসক্ত লোকদের মধ্যে এমন একটি লোকও দেখা যায় না, যে এই সকল পীড়ার কবল হইতে সম্পূর্ণরূপে মুক্ত আছে।

দুর্ভাগ্য বশতঃ আমাদের দেশে কিশোর ও যুবক-গণের ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষার কোন ব্যবস্থা না থাকাতে তাহারা কুসংসর্গে মিশিয়া অস্বাভাবিক উপায়ে ইন্দ্রিয় চালনা (হস্ত-মৈথুনাদি) শিক্ষা করিয়াথাকে। দেশের ভবিষ্যৎ আশার স্থল অপরিণামদর্শী এই কিশোর ও যুবকগণ ক্ষণিক ইন্দ্রিয় তৃপ্তির লালসায় এই জঘন্য অভ্যাস কর্ত্তৃক একান্ত হইয়া চিরকালের নিমিত্ত তাহাদের অমূল্য স্বাস্থ্য ও অতুল মানসিক সম্পদ নষ্ট করিয়া ফেলে। এই কুৎসিত অভ্যাসে কিছু কাল রত থাকিলেই উহার বিষময় প্রতিক্রিয়া স্বরূপ নানা প্রকার জটিল ব্যাধি উৎপাদিৎ হইয়া থাকে; যথা,—শুক্রতারল্য স্বপ্নদোষ, প্রমেহ, অম্ল, কোষ্ঠ কাঠিন্য, পুরুষত্বহানি, শিরঃপীড়া, দৃষ্টিহীনতা ইত্যাদি। দীর্ঘকাল মেণ্টেল হিলিং (Mental Healing) এর ব্যবসায়ে নিযুক্ত থাকায় আমার যে

অভিজ্ঞতা হইয়াছে, তাহা হইতে ইহা নিশ্চিতরূপে বলা যাইতে পারে যে, এই মহা অনিষ্টকর মানসিক ব্যাধির দ্বারা সমগ্র দেশের শতকরা ৯৫ জনের ও অধিক কিশোর ও যুবক প্রবল ভাবে আক্রান্ত হইয়াছে। এই কুক্রিয়ায় একবার আসক্ত হইয়া পড়িলে পরিণত বয়সেও উহার কবল হইতে মুক্তি লাভ করা যায় না। সর্ব্বাপেক্ষা আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, আমার পরিচিত প্রায় ৪৫ বৎসর বয়স্ক কোন এক শিক্ষিত প্রৌঢ় ব্যক্তি যৌবনের এই ঘৃণিত অভ্যাস অদ্যাপিও পরিত্যাগ করিতে সক্ষম হয় নাই।

যে ব্যক্তি দুর্ভাগ্যক্রমে এই ঘৃণিত অভ্যাস কর্ত্তৃক আক্রান্ত হইয়াছে, তাহাকে অনতিবিলম্বে উহার কবল হইতে মুক্তি লাভ করিতে হইবে ; অন্যথায় তাহার জীবনে কোন প্রকার উন্নতির আশা নাই। তাহার অন্য কোন রোগ থাকিলেও, সে প্রথমে উহারই মূলোচ্ছেদ করিতে যত্নবান হইবে। বহু রোগ এই জঘন্য অভ্যাসের ফলে জন্মিয়া থাকে ; সুতরাং উহাকে দূরীভূত করিতে পারিলেই অনেক রোগ স্বতঃই আরোগ্য হইয়া যাইবে।

ক্রোধ মনুষ্যের পরম শত্রু। কারণ এই বৃত্তি তাহার হিতাহিত জ্ঞান হরণ করিয়া তাহার দ্বারা সময় সময় অতিশয় গর্হিত কার্য্য সম্পাদন করিয়া থাকে। অধিক ক্রোধের ফলে হত্যা, আত্মহত্যা, ব্যভিচার, অপহরণ ইত্যাদি যাবতীয় দুষ্কর্ম্ম সম্পাদিত হয়। ক্রোধে আয়ু ক্ষয় হয় এবং ক্রোধী ব্যক্তিরা জীবনে কদাচিৎ সুখ-শান্তির অধিকারী হয়। তাহাদিগকে প্রায়ই জ্বর, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, অনিদ্রা, মূর্চ্ছা, সংন্যাস, অবশাঙ্গ ইত্যাদি নানা প্রকার কঠিন ব্যাধি কর্ত্তৃক আক্রান্ত হইতে দেখা যায়।

যাবতীয় ইন্দ্রিয় ভোগ্য বস্তু বা বিষয়ের সহিতই লোভের সম্বন্ধ বর্ত্তমান ; এজন্য এই বৃত্তির ব্যাপকতা সর্ব্বাপেক্ষা বেশী। শাস্ত্রকারগণ লোভকে ক্রোধের জননী বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। অপরের কোন প্রকার ক্ষতি না করিয়া নিজের জীবনের উন্নতির জন্য লোভ বা উচ্চাকাঙ্খা নিন্দনীয় নহে। প্রয়োজনের অতিরিক্ত বেশী খাওয়া, বেশী পরা, বা অধিক ইন্দ্রিয়সেবার লোভই শরীর ও মনের সমূহ হানিকর। অধিক লোভের ফলে মানসিক উদ্বেগ, অসন্তোষ, মনঃকষ্ট ইত্যাদি ভোগ হইয়া থাকে এবং

লোভী ব্যক্তিরা প্রায়ই অগ্নিমান্দ্য, অজীর্ণ, অম্ল, শূল, অর্শ, ভগন্দর ইত্যাদি দুরারোগ্য রোগ কর্তৃক আক্রান্ত হইয়া থাকে।

হিংসা, দ্বেষ, অহঙ্কার, পরশ্রীকাতরতা, পরনিন্দা, ভয় ইত্যাদি হইতেও নানা প্রকার ব্যাধি উৎপন্ন হয় এবং শোক, দুঃখ অশান্তি, অকৃতকার্য্যতা ইত্যাদি ভোগ হইয়া থাকে। এই সকল বৃত্তির মধ্যে কামই সর্ব্ব প্রধান অনিষ্টকারী ; সুতরাং স্বাস্থ্য লাভাকাঙ্খী প্রথমেই এই রিপু সংযমের নিমিত্ত শক্তি প্রয়োগ করিবে। তৎপরে সে ক্রোধ, লোভ, হিংসা ইত্যাদি বৃত্তিগুলিকে দমন করিবার জন্য যত্নবান হইবে।

শিক্ষার্থী এই দুরন্ত মনোবৃত্তি গুলিকে সংযমের সঙ্গে রোগোৎপত্তির বাহ্যকারণ দূরীকরণার্থ যথাযথরূপে স্বাস্থ্যনীতি পালন করিয়া চলিবে ; অন্যথায় তাহার শারীরিক ও মানসিক উন্নতির প্রয়াস সফল হইবে না। স্বাস্থ্যনীতি পালন সকলের পক্ষে একরূপ ব্যবস্থেয় নয়। ধাতু-প্রকৃতির প্রভেদানুসারে ভিন্ন ভিন্ন লোকের বিভিন্ন রূপে এই নীতি পালন করিতে হয়। এজন্য সে তাহার বয়স, ধাতু, প্রকৃতি ইত্যাদি বিবেচনা পূর্ব্বক কিরূপ ভাবে ইহা পালন করা

সমীচীন হইবে, তাহা স্থির করিয়া লইবে। যদি সে নিজে তাহা স্থির করিতে না পারে, তবে কোন বিজ্ঞ স্বাস্থ্যনীতিবিদের পরামর্শ গ্রহণ করিয়া তদনুসারে আহার-বিহার, চলা-ফেরা, কায-কর্ম্ম ইত্যাদি করিতে অভ্যাস করিবে।

কাম সংযমের উপায়।

প্রথম অনুশীলন।

"আমি আর অস্বাভাবিক উপায়ে ইন্দ্রিয় চালনা করিব না। আমি আর কখনও হস্তমৈথুন করিব না। এই ঘৃণিত অভ্যাসকে আমি চিরকালের নিমিত্ত বিদূরিত করিব। আমার শরীর ও মনের ঘোর অনিষ্টকারী, আমার পরম শত্রু এই জঘন্য অভ্যাসকে আমি যাবজ্জীবনের নিমিত্ত সমূলে উৎপাটিত করিতে কৃতসংকল্প হইলাম।"

দ্বিতীয় অনুশীলন।

"এই কুৎসিত কাম লালসাকে আমি আর কখনও প্রশ্রয় দিবনা; আমি আজ হইতেই উহা ঘৃণার সহিত পরিত্যাগ করিব। আমি আর উহার

দাসত্ব শৃঙ্খলে আবদ্ধ থাকিব না। আমি এই প্রবৃত্তিকে আমার প্রখর ইচ্ছাশক্তি দ্বারা সম্পূর্ণরূপে দমন করিব। আমি কিছুতেই এই সংকল্পচ্যুত হইব না।”

তৃতীয় অনুশীলন।

“আমি স্ত্রীলোকদিগকে মাতৃবৎ জ্ঞান করিব এবং তাঁহাদের পানে কখনও মুখ তুলিয়া তাকাইব না। তাঁহারা সকলেই আমার জননী-স্বরূপা। এইজন্য তাঁহাদের দর্শন বা স্পর্শে, জাগ্রত বা নিদ্রিত কোন অবস্থাতেই আমার কামেন্দ্রিয় উত্তেজিত হইবে না। আমি স্বপ্নেও মাতৃভাব ব্যতীত অন্যভাবে কোন স্ত্রীলোক দর্শন করিব না। সুতরাং নিদ্রাবস্থায় কখনও আমার শুক্র স্খলন হইবে না।”

চতুর্থ অনুশীলন।

“আমি সর্ব্বপ্রকার কাম চিন্তা পরিহার করিয়াছি, নারীগণকে মাতৃবৎ চিন্তা করিতে আরম্ভ করিয়াছি; এই ঘৃণিত অভ্যাস সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিয়াছি এবং যথানিয়মে স্বাস্থ্যনীতি পালন করিতেছি।

সুতরাং এই কুঅভ্যাসের ফলে আমার শরীর ও মনের যে অপচয় ঘটিয়াছে, তাহা সত্বরই পূরণ হইবে। আমার স্বাস্থ্য আবার ফিরিয়া আসিবে এবং আমার স্মৃতি, মেধা, ধারণা, সাহস, বল, স্ফূর্ত্তি ইত্যাদি আবার আমার শরীর ও মনে ফিরিয়া আসিয়া আমাকে নূতন জীবন দান করিবে।"

পঞ্চম অনুশীলন।

"আমার শরীর ও মনে এখন আর কোন রোগ নাই। শারীরিক ও মানসিক উভয় প্রকার রোগ হইতেই আমি এখন সম্পূর্ণরূপে মুক্তিলাভ করিয়াছি। এখন আমি পাপমুক্ত, রোগমুক্ত, স্বাস্থ্যযুক্ত ও সানন্দচিত্ত। আমার ইচ্ছাশক্তি অত্যন্ত প্রখর।"

এই অনুশীলন গুলি পাঁচ টুক্‌রা সাদা কাগজে স্বতন্ত্র ভাবে লিখিয়া লইবে। তৎপরে প্রথম অনুশীলনটি পূর্ব্বোক্ত নিয়মে ২।৩ দিন আবৃত্তি করণান্তর ঐ ভাবগুলি হৃদয়ে দৃঢ়রূপে অঙ্কিত হওয়ার পর, দ্বিতীয় অনুশীলনটি অভ্যাস করিবে। এইরূপে একটি একটি করিয়া সবগুলি অনুশীলন অভ্যাস করিবে। যথাযথরূপে অভ্যাস করিতে পারিলে

৫ম অনুশীলনটি শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই এই কুক্রিয়াসক্তি সম্পূর্ণরূপে বিদূরিত হইয়া যাইবে। যদি তাহা না হয়, তবে উহাদিগকে পুনরায় প্রথম হইতে আরম্ভ করিয়া অভ্যাস করিবে এবং যে পর্য্যন্ত বাঞ্ছিত ফল লাভ না হয়, ততদিন ধৈর্য্যের সহিত উহাতে দৃঢ় সংলগ্ন হইয়া থাকিবে।

ক্রোধ সংযমের উপায়।

ষষ্ঠ অনুশীলন।

"আমি আজ হইতে আমার ক্রোধ সংযম করিতে দৃঢ় সংকল্প করিলাম। আমি আর এই অনিষ্টকর বৃত্তিকে আমার মনের উপর আধিপত্য করিতে দিব না। আমি সর্ব্বদা আমার মাথা ঠাণ্ডা রাখিব এবং কোন অবস্থাতেই উহাকে উত্তেজিত হইতে দিব না। আমি আর কখনও ক্রোধের বশীভূত হইব না—কিছুতেই হইব না। আমি এই বৃত্তিকে অবশ্য সংযত করিব,—নিশ্চয়ই দমন করিব এবং উহার উপর আমার প্রভুত্ব স্থাপন করিব। আমার ইচ্ছাশক্তি অত্যন্ত প্রখর এবং আমি এই শক্তি দ্বারাই উহাকে চিরকাল আয়ত্তাধীন রাখিব।

এই অনুশীলনটি অভ্যাস করিবার সঙ্গে শিক্ষার্থী উক্ত উপদেশগুলিকেও কার্য্যতঃ প্রতিপালন করিতে যত্নবান থাকিবে ; যখন কোন বিষয়ে ক্রোধের যথার্থ কারণ উপস্থিত হইবে, তখন অত্যন্ত সংযত ভাবে অল্প কথায় নিজের অভিমত ব্যক্ত করিয়া তৎক্ষণাৎ সেইস্থান পরিত্যাগ করিবে এবং ক্রোধ সম্পূর্ণরূপে শান্ত না হওয়া পর্য্যন্ত পুনঃ পুনঃ দৃঢ়তার সহিত আদেশ-মন্ত্রটি আবৃত্তি করিবে। ক্রোধের বশে কখনও নিজেকে চালিত করিবে না এবং অপর কাহাকেও পরিচালিত করিবার চেষ্টা করিবে না। ইহা সর্ব্বদাই মনে রাখিবে যে, ক্রোধ দ্বারা কাহারও মনে একটা সাময়িক আতঙ্ক সঞ্চার করিতে পারা গেলেও, তাহার মনের উপর আধিপত্য করা যায় না। অধিক ক্রোধের ফলে মন ও শরীরের যেমন গুরুতর হানি হয়, তেমন আর কিছুতেই হয় না। নিজের চরিত্রগত কোন দোষ বা ত্রুটি থাকিলে, অথবা কোন বিষয়ে অক্ষমতার দরুণ নিজের উপর অল্প মাত্রায় রাগ করা যাইতে পারে ; কিন্তু কখন কোন অবস্থাতেই বেশী ক্রোধের বশীভূত হইবে না।

শিক্ষার্থী এক টুকরা কাগজে এই অনুশীলনটি লিখিয়া লইয়া পূর্ব্বের ন্যায় অভ্যাস করিবে এবং উহার সহিত কথিত উপদেশগুলি পালন করিয়া চলিবে। যে পর্য্যন্ত এই মনোবৃত্তি সম্যক্‌রূপে তাহার বশীভূত না হয়, ততদিন সে ইহা নিয়মিতরূপে অভ্যাস করিতে থাকিবে।

ক্রোধ সংযত হওয়ার পর লোভ, হিংসা, দ্বেষ, ভয় ইত্যাদি অনিষ্টকর বৃত্তিগুলিকে একটি একটি করিয়া দমন করিবার প্রয়াস পাইবে; তজ্জন্য সে উক্ত নমুনার অনুরূপ উপযুক্ত আদেশ-মন্ত্রসকল মনোনীত করিয়া কার্য্য করিবে।

এই দুষ্ট মনোবৃত্তি সমূহের মধ্যে তাহার হৃদয়ে যে বৃত্তিটি বেশী প্রবল, অগ্রে উহাকেই আয়ত্তাধীন করিবে। অনন্তর অপর বৃত্তিগুলিকে দমন করিয়া রোগোৎপত্তির আভ্যন্তরীণ কারণ, আর যথোপযুক্ত-রূপে স্বাস্থ্যনীতি পালন করিয়া উহার বাহ্য কারণ বিদূরিত করিবে। এতদ্ব্যতীত সম্পূর্ণরূপে নিরোগী থাকার অন্য কোন সহজ পন্থা নাই।

শিক্ষার্থী উক্ত মনোবৃত্তিগুলিকে দমন করিয়া কৃতকার্য্যতা লাভ করিবার পর, নিম্নোক্ত অনুশীলন-

টিকে পূর্ব্বোক্ত নিয়মে কিছুদিন অভ্যাস করিবে; ইহা দ্বারা সে তাহার স্বাস্থ্য চিরকাল অটুট রাখিতে পারিবে। সে উক্ত উপায়ে রোগের আভ্যন্তরীণ ও বাহ্য কারণ দূর করিতে পারিলে, তাহার শরীর ও মনে কখনও কোন রোগ জন্মিতে পারিবে না; তথাপি যদি তাহার কখন কোনরূপ অসুস্থতা বোধ হয়, তবে নিম্নোক্ত অনুশীলনটি কয়েকবার অভ্যাস করিলেই উহা সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য হইয়া যাইবে।

সপ্তম অনুশীলন।

"আমি অনিষ্টকর বৃত্তিগুলিকে সংযত করিয়া সকল রোগের আভ্যন্তরীণ কারণ এবং স্বাস্থ্যনীতি পালন করিয়া উহাদের বাহ্য কারণ সম্পূর্ণরূপে বিদূরিত করিয়াছি সুতরাং আমার মন কিম্বা শরীরে কিছুতেই কোন রোগ আক্রমণ করিতে পারে না। আমার ইচ্ছাশক্তি দ্বারা সুরক্ষিত এই দেহ-দুর্গে তিলার্দ্ধের জন্য ও কোন রোগের স্থান নাই। আমার শরীর ও মন হইতে যাবতীয় ব্যাধিই চিরকালের নিমিত্ত নির্ব্বাসিত হইয়াছে, আমি এখন পাপ মুক্ত ও রোগ মুক্ত

আমার শরীর ও মন সম্পূর্ণরূপে সুস্থ ও সবল এবং আমার ইচ্ছাশক্তি অত্যন্ত প্রখর"।

আলস্য, ভয়, অমনোযোগ, দীর্ঘসূত্রতা, একগুঁয়েমিতা, অবাধ্যতা, চৌর্য্য প্রবৃত্তি, ব্যভিচার পরায়ণতা, সর্ব্ব-প্রকার মাদক দ্রব্য সেবন স্পৃহা, তোতলামি ইত্যাদি যাবতীয় দোষ মানসিক উন্নতির পরিপন্থী। শিক্ষার্থীর চরিত্রে অল্পাধিক পরিমাণে এই সকল দোষ বর্ত্তমান থাকিলে (প্রত্যেক মনুষ্যেরই কোন না কোন দোষ আছে) সে উহাদিগকে বিদূরিত করিয়া উহাদের স্থানে বিপরীত সৎগুণ সকল প্রতিষ্ঠা করিবে। যেমন আলস্যের স্থলে শ্রমশীলতা ও কর্ম্মপ্রীতি, অমনোযোগের স্থলে মনোযোগ বা একাগ্রতা, দীর্ঘ-সূত্রতার স্থলে ঠিক সময়ে কার্য্য করার অভ্যাস, কর্ত্তব্যাবহেলার স্থলে কর্ত্তব্যানুরাগ, ভয়ের স্থলে সৎ সাহস ইত্যাদি। স্মৃতি, ধারণা, একাগ্রতা, আত্ম-প্রত্যয়, সঙ্কল্পের দৃঢ়তা, অধ্যবসায়, ধৈর্য্য, সত্যবাদিতা, দয়া, দাক্ষিণ্য, পরোপকারিতা, শ্রদ্ধা, ভক্তি, প্রেম ইত্যাদি বৃত্তি এবং কবিত্ব-শক্তি, রচনা-শক্তি, বক্তৃতা-শক্তি ইত্যাদি বিকাশ দ্বারা মানসিক সম্পদ বৃদ্ধি হয়। শিক্ষার্থী এই সকলের কোন বৃত্তি বা শক্তি বর্দ্ধনের

অভিলাষী হইলে, সে তজ্জন্য ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবে এবং উহার সহিত কথিত প্রণালীতে নিম্নোক্ত নমুনার অনুরূপ উপযুক্ত আদেশ-মন্ত্র অনুশীলন করিবে।

স্মৃতিশক্তি বর্দ্ধনের জন্য এইরূপ আদেশ-মন্ত্র মনোনীত করিবে ; যথা—"আমার স্মরণ-শক্তি প্রখর, আমি যাহা পড়িব তাহাই আমার স্মৃতি-পটে গভীর-রূপে অঙ্কিত হইয়া থাকিবে। পড়িবার সময় পাঠ্য বিষয়ে আমার খুব মনোনিবেশ হইবে,—মুহূর্ত্তের জন্যও মন অন্য কোন বিষয়ে আকৃষ্ট হইবে না। পাঠ্য বিষয়গুলি আমার মস্তিষ্কে অত্যন্ত দৃঢ়রূপে অঙ্কিত হইয়া থাকিবে এবং আমি ইচ্ছা মাত্র উহা-দিগকে স্মরণ করিতে সমর্থ হইব। আমার স্মৃতি-শক্তি দিন দিন প্রখর হইতে প্রখরতর হইতে থাকিবে।

স্মৃতি মনোযোগের উপর নির্ভর করে। পড়িবার সময় পাঠ্য বিষয়ের প্রতি মন যত অধিক পরিমাণে আকৃষ্ট থাকিবে, সেই বিষয়ের স্মৃতিও তত প্রখর হইবে। পড়িবে অল্প ; কিন্তু যাহা পড়িবে তাহা খুব মনোযোগের সহিত পড়িবে এবং পাঠ শেষ না হওয়া

পর্য্যন্ত ইচ্ছাশক্তি বলে মনকে পাঠ্য বিষয়ের প্রতি দৃঢ় সংলগ্ন রাখিবে।

অলস স্বভাব দূর করিবার জন্য নিম্নোক্তরূপ আদেশ মন্ত্র অভ্যাস করিবে। যথা—আমি আবশ্যকীয় কাযে আর কখনও আলস্য করিব না ; যাহা আমার কর্ত্তব্য এবং যখন যে কায করা দরকার, আমি তখনই তাহা প্রফুল্লমনে উৎসাহের সহিত সম্পাদন করিব। আমি আর কখন কোন কর্ত্তব্য কর্ম্মকে—তাহা যতই কঠিন হউক—ভয় করিব না। আমি আজ হইতেই আলস্যের দাসত্ব শৃঙ্খল ছিন্ন করিয়া শ্রমশীল ও কর্ম্মপ্রিয় হইব।"

আত্ম-বিশ্বাস লাভের নিমিত্ত এইরূপ আদেশ-মন্ত্র অভ্যাস করিবে, "আমি আজ হইতে আমার শক্তির প্রতি সমধিক পরিমাণে আস্থাবান হইব, আমার হৃদয়ে ভগবদ্দত্ত যে শক্তি নিয়ত বিদ্যমান আছে, তাহার পরিমাণ অফুরন্ত ও কার্য্যকারিতা অপ্রতিহত। আমি উহা দ্বারা যাবতীয় অভীপ্সিত কার্য্যেই সিদ্ধিলাভ করিতে সমর্থ। এই মহাশক্তির প্রতি আমার বিশ্বাস দিন দিন অধিকতর পরিমাণে বর্দ্ধিত হইবে।

রচনা-শক্তি বর্দ্ধিত করিতে নিম্নোক্তরূপ আদেশ-মন্ত্র মনোনীত করিবে। "আজ হইতে আমার রচনা-শক্তি বৃদ্ধি পাইতে থাকিবে। আমি প্রতি দিনই নানা বিষয়ে উৎকৃষ্ট প্রবন্ধাদি লিখিতে সমর্থ হইব। আমার রচনা দিন দিন উৎকৃষ্ট হইতে উৎকৃষ্টতর হইবে" ইত্যাদি।

সপ্তম অধ্যায়

ইচ্ছাশক্তি বলে বৈষয়িক উন্নতি সাধন।

শারীরিক ও মানসিক উন্নতি সাধন করিয়া কৃতকার্য্য হওয়ার পর, শিক্ষার্থী তাহার ইচ্ছাশক্তিকে বৈষয়িক শ্রীবৃদ্ধির নিমিত্ত নিয়োগ করিবে। পার্থিব সমৃদ্ধিতে যাহার স্পৃহা নাই, সে এই বিষয় পরিত্যাগ করিয়া আধ্যাত্মিক উন্নতির চেষ্টা পাইতে পারে; কিন্তু যে সংসারাসক্ত ও অভাবগ্রস্থ, বৈষয়িক উন্নতি তাহার সর্ব্বাপেক্ষা অধিক প্রয়োজনীয়। ধন, সম্পদ, পদ, মর্য্যদা, যশঃ—এক কথায়, পার্থিব সমৃদ্ধি বলিলে যাহা বুঝায়,—সমস্তই ইচ্ছাশক্তি বলে লাভ করা যাইতে পারে। সংসারে কেহ ধনের, কেহ সম্পত্তির, কেহ উচ্চ পদের আবার কেহবা যশের কামনা করে। এই সকলের মধ্যে যাহার যে বস্তু কাম্য, সে উহার জন্যই শক্তি প্রয়োগ কবিবে, আর যে একাধিক বস্তু

প্রাপ্তির আকাঙ্ক্ষা করে, সে উহাদিগকে একটি একটি করিয়া লাভের চেষ্টা পাইবে। উন্নতি লাভাকাঙ্খী অগ্রে তাহার আদর্শ স্থির করিয়া, অর্থাৎ সে বাঞ্ছিত বস্তুটিকে যে পরিমাণে লাভ করিতে চায়, তাহা পূর্ব্বে স্থির করিয়া সাধনায় প্রবৃত্ত হইবে। তাহার আদর্শ খুব উচ্চ রকমের হইলে উহা একেবারেই পূর্ণ করিবার প্রয়াস না পাইয়া অল্পে অল্পে লাভ করিতে চেষ্টা করিবে। যাহার ব্যবসায়ে মাসিক আয় ২৫৲ টাকা সে যদি উহা ২০০৲ টাকায় বৃদ্ধি করিতে চায়, তবে তাহার একেবারেই ২০০৲ টাকা আয়ের নিমিত্ত শক্তি প্রয়োগ না করিয়া প্রথম ৪০৲ টাকা বা ৫০৲ টাকা আয়ের জন্য চেষ্টা করা উচিত হইবে। তাহা পূর্ণ হইলে পর, সে দ্বিতীয় বা তৃতীয় বারে তাহার চরম আদর্শ পূর্ণ করিবার চেষ্টা পাইবে। যাহার উপজীবিকা চাকরি, সে যদি ৩০৲ টাকা বেতনের কেরাণীর পদ হইতে ৩০০৲ টাকা বেতনের উচ্চতম কর্ম্মচারীর পদে উন্নীত হইবার অভিলাষী হয়, তবে তাহার পক্ষেও উহাতে একবার সিদ্ধিলাভ করা কঠিন হইবে। সুতরাং তাহাকেও অভীষ্ট সিদ্ধির পথে ক্রমশঃ অগ্রসর হইতে হইবে।

উদ্দেশ্য স্থির হওয়ার পর, তাহা সাধনের নিমিত্ত যেমন প্রখর ভাবে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবে, উহাকে বাস্তবে পরিণত করিবার জন্যও তৎসঙ্গে সেইরূপ যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রম করিতে হইবে। কারণ কোন ইচ্ছাই কর্ম্মের সাহায্য ব্যতিরেকে বাস্তবে পরিণত হইতে পারেনা। কেহ ধনবান হইবার কামনা করিয়া যদি অর্থোপার্জ্জনের কোনরূপ চেষ্টা না করে, তবে তাহার সেই ইচ্ছা যেমন সাময়িক খেয়াল রূপে পরিণত হয়, সেইরূপ কোন বস্তু লাভের আকাঙ্খা ও উপযুক্ত যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রম ব্যতীত পূর্ণ হইতে পারে না। এই মনঃশক্তি প্রয়োগ ও উপযুক্ত যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রমকেই সংমিলিত ভাবে "সাধনা" নামে অভিহিত করা হইয়াছে। সকল প্রকার অভীষ্ট সিদ্ধির মূলই এই সাধনা। জ্ঞান, ভক্তি বা কর্ম্মযোগে সিদ্ধিলাভের জন্য যেরূপ কঠোর সাধনার প্রয়োজন, সূর্য্য কিরণ বা বায়বীয় শক্তি দ্বারা রেল, ষ্টিমার ইত্যাদি পরিচালিত করিতে, কিম্বা সামান্য মূলধনের সাহায্যে কোটিপতি হইতেও ঠিক সেইরূপ সাধনার আবশ্যক। কর্ম্মের যেমন ছোট বড় নাই, সাধনারও তেমন ইতর বিশেষ নাই।

তবে প্রভেদ এই যে, একজনের সাধনা পারলৌকিক সুখের জন্য, আর অপরের সাধনা অর্থ বা যশেঃর নিমিত্ত, একের উদ্দেশ্য স্বর্গভোগ বা মুক্তি, আর অপরের কামনা পার্থিব সম্পদ।

বৈষয়িক উন্নতি লাভাকাঙ্খী কর্ম্মপ্রিয় ও শ্রমশীল হইবে। তাহার অবলম্বিত কার্য্যের প্রতি সে সর্ব্বদা অনুরক্ত থাকিয়া একনিষ্ঠ ভাবে উহা সম্পাদন করিবে; কদাপি কোন কর্ত্তব্য কর্ম্মে আলস্য, ঔদাস্য বা অবহেলা করিবে না। আজ যদি সে কোন একটি কাযকে ক্ষুদ্র বা সামান্য মনে করিয়া অবহেলা করে, তবে কাল একটি বড় কায নিশ্চিতরূপে তাহার সামর্থ্যকে অবজ্ঞা করিবে। বৈষয়িক উন্নতিশীল ব্যক্তিরা সময়কে অত্যন্ত মূল্যবান জ্ঞান করেন এবং যথাসময়ে তাহাদের কর্ত্তব্য কর্ম্মসকল সম্পাদন করিয়া থাকেন। তাহারা একাগ্রতা ও ধৈর্য্যের সহিত কার্য্য করিতে সর্ব্বদা অভ্যস্থ বলিয়া কোন কর্ম্মেই তাহা ভীত বা বিরক্ত হয়েন না। এ জন্য কঠিন কর্ম্মগুলিও তাহাদের দ্বারা অতিশয় সুচারুরূপে সম্পন্ন হয়। উন্নতিকামী এই সকল গুণ লাভের সঙ্গে অপরের বৈষয়িক বিষয়ে হিংসা, দ্বেষ,

পরশ্রীকাতরতা ইত্যাদি যাবতীয় অনিষ্টকর চিন্তা ও কর্ম্ম পরিত্যাগ করিবে।

চাকরি-জীবি বেশী বেতনের উচ্চপদ প্রাপ্তির নিমিত্ত, দোকানদার, শিল্পী বা বিশেষ কোন বিদ্যা ব্যবসায়ী অধিক সংখ্যক খরিদ্দার, মক্কেল বা গ্রাহক সমাগমের জন্য ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবে এবং এই আকাঙ্খাকে কার্য্যে পরিণত করার জন্য তৎসঙ্গে অনুকূল কর্ম্মের অনুশীলন করিবে,—অর্থাৎ যে ভাবে কার্য্য করিলে তাহার সিদ্ধিলাভ সহজ হইবে তাহাকে সেই ভাবে কার্য্য করিতে হইবে। বৈষয়িক জগতে ভিন্ন ভিন্ন ক্ষেত্রে সাফল্য লাভ করিতে বিভিন্ন প্রণালীতে যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রম করিতে হয়। ব্যবসায়ের শ্রীবৃদ্ধির জন্য একজন দোকানদারের যে সকল গুণের ও যে ভাবে কার্য্য করা আবশ্যক হইয়া থাকে, একজন শিক্ষকের কর্ম্মক্ষেত্রে উন্নতির নিমিত্ত সে সকল গুণের বা সেরূপ ভাবে যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রম করার প্রয়োজন হয় না। অতএব উন্নতিকামী স্বীয় কর্ম্মোন্নতির সহায়ক গুণ সকল অর্জ্জন করণান্তর ইষ্টলাভার্থ ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগের সঙ্গে উহাদেরও যথোপযুক্তরূপে অনুশীলন করিবে।

ইচ্ছাশক্তি বলে চাকরির উন্নতি সাধন।

চাকরি-জীবি তাহার বর্ত্তমান পদ সংশ্লিষ্ট যাবতীয় কর্ম্ম সুচারুরূপে সম্পাদনে অভ্যস্থ হইয়া অগ্রে তাহার যোগ্যতা প্রতিপন্ন করিবে, অন্যথায় সে কোন উচ্চ-পদেরই উপযুক্ত বলিয়া গণ্য হইতে পারিবে না। যে তাহার বর্ত্তমান কর্ত্তব্য পালনে দক্ষতা প্রদর্শন করিতে পারে নাই, সে উহার অনুপযুক্ত; সুতরাং সে ন্যায়তঃ কোন উচ্চ কর্ম্ম লাভেরই অধিকারী নয়। এজন্য উচ্চকর্ম্মাভিলাষীকে অগ্রে উক্ত বিষয়ে তাহার উপযুক্ততা প্রমাণ করিতে হইবে; তজ্জন্য সে নিম্নোক্ত আদেশ-মন্ত্রটি কিছুদিন অভ্যাস করিবে। অবশ্য যে ইতিপূর্ব্বে এই যোগ্যতা অর্জ্জন করিয়াছে, তাহার উহা অভ্যাসের প্রয়োজন নাই। অনুশীলনটি সুন্দর-রূপে অভ্যস্থ হওয়ার পর, অর্থাৎ আদেশ-মন্ত্রোক্ত ভাব-গুলি হৃদয়ে দৃঢ়রূপে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর, সে তাহার আকাঙ্ক্ষানুযায়ী অধিক বেতনের কোন একটি পদ (যাহা তাহার বর্ত্তমান পদের তুলনায় খুব উচ্চ নয়) লাভের জন্য ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবে।

প্রথম অনুশীলন।

"আমি এখন হইতে আমার চাকরির উন্নতি করিতে কৃতসংকল্প হইলাম। আমার বর্ত্তমান পদ সংশ্লিষ্ট যাবতীয় কর্ম্ম সততার সহিত সম্পাদনে অভ্যস্থ হইয়া আমি একটি উচ্চতর পদ লাভের যোগ্যতা অর্জ্জন করিব। আমার শ্রমশীলতা, কর্ত্তব্য-নিষ্ঠা ও সততার আকর্ষণে এবং সর্ব্বোপরি আমার প্রখর ইচ্ছাশক্তি বলে আমার একটি উচ্চপদ লাভ হইবে। আমি অবশ্য উহা লাভ করিব; আমার অভীষ্ট নিশ্চয় পূর্ণ হইবে। আমার ইচ্ছাশক্তি অত্যন্ত প্রখর।"

দ্বিতীয় অনুশীলন।

আমি চাকরির উন্নতির জন্য আমার বর্ত্তমান পদোচিত যাবতীয় কার্য্য সুচারুরূপে সম্পাদনে অভ্যস্থ হইয়া আমি বাঞ্ছিত পদটি লাভের সম্পূর্ণ যোগ্যতা অর্জ্জন করিয়াছি। যখন উক্ত পদটি আমার লাভ হইবে, তখন আমি আরও বেশী যত্ন, চেষ্টা ও পরি-শ্রমের সহিত কর্ত্তব্য কর্ম্ম সকল সুসম্পন্ন করিয়া

উহাতেও আমার উপযুক্ততা প্রদর্শন করিব। আমি শ্রমশীলতা, কর্ত্তব্যপরায়ণতা, সভ্যতা ও বিনয়-নম্র ব্যবহারে আমার মনিবকে সন্তুষ্ট রাখিব এবং বন্ধুর ন্যায় সদয় ব্যবহার করিয়া নিম্নোস্থ কর্ম্মচারীগণকে বশীভূত করিব। আমি এই সকল গুণের সাহায্যে এবং সর্ব্বোপরি আমার প্রখর ইচ্ছাশক্তি দ্বারা সকলের হৃদয় জয় করিয়া আমার নূতন কর্ম্মক্ষেত্রে সুপ্রতিষ্ঠিত হইব। আমি নিশ্চয় কৃতকার্য্য হইব। আমার এই সংকল্প কিছুতেই বিচলিত হইবে না। আমার ইচ্ছাশক্তি অত্যন্ত প্রখর।

এই অনুশীলন দুইটি স্বতন্ত্র ভাবে দুই টুক্‌রা কাগজে লিখিয়া, এক একটি করিয়া পূর্ব্বের ন্যায় অভ্যাস করিবে। প্রথম অনুশীলনটি অভ্যাস করিয়া কৃতকার্য্য হওয়ার পর, দ্বিতীয় অনুশীলনটি আরম্ভ করিবে এবং অভীষ্ট সিদ্ধি না হওয়া পর্য্যন্ত প্রতিদিন নিয়মিতরূপে উহা অভ্যাস করিতে থাকিবে।

ইচ্ছাশক্তি বলে ব্যবসায়ে উন্নতি সাধন।

প্রথম অনুশীলন।

"আমি আজ হইতে আমার ব্যবসায়ে উন্নতি লাভের নিমিত্ত দৃঢ় সংকল্প করিলাম। আমি এই

ব্যবসায় দ্বারা প্রতি মাসে ২০০৲ টাকা করিয়া আয় করিতে স্থিরপ্রতিজ্ঞ হইলাম। যতদিন আমার অভীষ্টপূর্ণ না হয়, ততদিন আমি ঐকান্তিক যত্ন, চেষ্টা ও পরিশ্রমের সহিত কর্ত্তব্য সম্পাদনে রত থাকিব। আমি উহার জন্য ন্যায় সঙ্গত কোন উপায়,—তাহা যতই কঠিন হউক, অবলম্বন করিতে ভীত বা পশ্চাৎপদ হইব না। আমার খরিদ্দার মক্কেল বা গ্রাহকদিগের সহিত আমি সর্ব্বদা ভদ্রোচিত ও সদয় ব্যবহার করিব এবং কদাপি তাহাদের সঙ্গে কোন বিষয়ে ছল-প্রবঞ্চনা করিব না। যতদিন আমার অভীষ্ট পূর্ণ না হয়, ততদিন আমি এই সংকল্পে দৃঢ় ও অটল থাকিব; কারণ আমার ইচ্ছাশক্তি অত্যন্ত প্রখর।”

দ্বিতীয় অনুশীলন।

“আমার ব্যবসায়ের দিন দিন উন্নতি হউক। আমার দোকান বা কার্য্যালয়ে দিন দিন অধিকতর সংখ্যায় খরিদ্দার, মক্কেল বা গ্রাহকগণের সমাগম হউক। আমার কর্ম্মের পরিমাণ বর্দ্ধিত ও আমার কর্ম্মক্ষেত্র প্রসারিত হউক। প্রতিমাসে নিয়মিতরূপে

আমার ২০০৲ টাকা করিয়া আয় হউক। প্রতি-মাসে এই পরিমাণ টাকা উপার্জ্জন করিতে আমি সম্পূর্ণ সক্ষম। সুতরাং আমার অভীষ্ট অবশ্য পূর্ণ হইবে ; কারণ আমার ইচ্ছাশক্তি অত্যন্ত প্রখর”।

এই অনুশীলনদ্বয়ের প্রথমটি কিছুদিন অভ্যাস করার পর, আবশ্যকীয় গুণগুলি লাভ হইলে, দ্বিতীয়টির অভ্যাস আরম্ভ করিবে এবং যতদিন উদ্দেশ্য সফল না হয়, ততদিন নিয়মিতরূপে উহা অভ্যাস করিবে।

চাকরি দ্বারা হউক বা ব্যবসায়ে হউক কর্ম্মোন্নতি সাধনায় প্রতিযোগী বা সমব্যবসায়ীগণের প্রতি কখনও ঈর্ষা বা দ্বেষ করিবেনা, কিম্বা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে তাহাদের বিরুদ্ধাচরণ করিবেনা, অথবা তাহাদের কার্য্য-প্রণালী বা চরিত্র নিন্দা করিবেনা। যাহারা নিজের উন্নতির জন্য চিন্তা, বাক্য ও কর্ম্মের দ্বারা অপরের উন্নতির ব্যাঘাত জন্মাইতে চেষ্টা করে, তাহারা কখনও পূর্ণ মাত্রায় বৈষয়িক শ্রীবৃদ্ধি লাভে সক্ষম হয়না। তুমি চিন্তা, বাক্য ও কর্ম্ম দ্বারা তোমার সম ব্যবসায়ীদিগের প্রতি ভাল-মন্দ যেরূপ ব্যবহার করিবে, তুমি তাহাদের নিকট হইতে প্রত্যক্ষ

বা পরোক্ষভাবে সেই রকমের দ্বিগুণ ব্যবহার লাভ করিবে। ইহা প্রকৃতির নিয়ম; ক্রিয়ার প্রতিক্রিয়া, ঘাতের প্রতিঘাত। বস্তুতঃ হিংসাপরায়ণ বা পরশ্রী-কাতর ব্যক্তিগণের পার্থিব উন্নতি কদাচিৎ দৃষ্ট হয়। উন্নতিকামী সমকর্ম্মী বা ব্যবসায়ীদিগের সহিত বন্ধু-বৎ আচরণ করিবে; তাহাদের মধ্যে যাহারা স্বীয় স্বীয় কার্য্যক্ষেত্রে বিশেষরূপে সাফল্য লাভ করিয়াছেন, তাহাদের সহিত ঘনিষ্ট-ভাবে মিলা-মিশা করিয়া তাহাদের কার্য্য-প্রণালী হইতে শিক্ষা গ্রহণ করিবে। সে বন্ধু ভাবে মিলিয়া-মিশিয়া তাহাদের নিকট হইতে তাহার অভীষ্ট সিদ্ধির অনুকূল যে সকল উপদেশ বা শিক্ষা লাভের সুযোগ পাইবে, তাহাদের বিরুদ্ধাচরণ করিলে তাহাকে উহা হইতে সম্পূর্ণরূপে বঞ্চিত থাকিতে হইবে।

উমেদারগণের প্রতি উপদেশ।

১। বসিয়া থাকার চেয়ে বেগার খাটা ভাল। কোন ভাল কর্ম্মের আশায় অনির্দ্দিষ্ট কাল অলসভাবে বসিয়া সময় নষ্ট করা অপেক্ষা, একটি সামান্য কর্ম্ম যাহা সহজে পাওয়া যায়, তাহা গ্রহণ করিয়া কর্ম্ম-

শক্তিকে সর্ব্বদা নিযুক্ত রাখিবে। কারণ দীর্ঘকাল বেকার বসিয়া থাকিলে প্রখর কর্ম্মশক্তিও নষ্ট হইয়া যায়।

২। চাকরি অপেক্ষা ব্যবসায় ভাল, ৫০৲ টাকা বেতনের চাকরি অপেক্ষা ২৫৲ টাকা আয়ের যে কোন ব্যবসায় শ্রেষ্ঠতর।

৩। দীনভাবে কাহারও তোষামোদ করিয়া চাকরি পাওয়া অপেক্ষা সম্পূর্ণ নিজের চেষ্টায় একটি সামান্য কর্ম্ম লাভ অধিকতর সম্মান জনক।

৪। কোন কর্ম্মকেই নিজের বংশ-মর্য্যদা বা শিক্ষার অনুপযুক্ত বলিয়া মনে করিবে না। এজন্য আবশ্যক হইলে সামান্য কর্ম্ম গ্রহণ করিতেও দ্বিধা বোধ করিবেনা। কুলী, ঝাড়ুদার, নৌকাচালক, ফেরিওয়ালা ইত্যাদির কায হইতে কর্ম্মজীবন আরম্ভ করিয়াও অনেক লোক ধন, মান, উচ্চপদ লাভে সমর্থ হইয়াছেন।

৫। কোন একটি কার্য্য গ্রহণ পূর্ব্বক একনিষ্ঠ-ভাবে উহা সম্পাদনে রত থাকিবে এবং উহাতে নিজের উপযুক্ততা প্রমাণ করিবে। সামান্য কর্ম্ম যে ব্যক্তি সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে পারে না, সে কোন কঠিন কার্য্যেই সাফল্য লাভের আশা করিতে

পারে না। প্রবাদ আছে,—"আগে উপযুক্ত হও, পরে আশা করিও।"

বৈষয়িক উন্নতির জন্য যাহার প্রবল আকাঙ্ক্ষা আছে, সে তাহা পূর্ণ করিবার নিমিত্ত যথোপযুক্ত-রূপে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিতে পারিলে, অতি সামান্য কর্ম্ম হইতেও বৈষয়িক জীবন আরম্ভ করিয়া সুখ-সৌভাগ্যের উচ্চতম শিখরে আরোহণ করিতে পারে। যাহার ইচ্ছাশক্তি প্রখর, জগতে কেহই তাহার অভীষ্ট সিদ্ধির গতিরোধ করিতে পারেনা।

অষ্টম অধ্যায়

ইচ্ছাশক্তি দ্বারা স্ত্রী-পুরুষকে অজ্ঞাতসারে বশীভূত করণ।

ইচ্ছাশক্তি বলে দূরস্থ বা নিকটস্থ কোন লোককে তাহার অজ্ঞাতসারে বশীভূত করিয়া তাহার দ্বারা অনেক প্রকার কার্য্য সম্পাদন করিতে পারা যায়। কিন্তু শিক্ষার্থী কোন মন্দ উদ্দেশ্য সাধনের নিমিত্ত কদাপি এই কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিবে না,—করিলে তাহার সমূহ অনিষ্ট হইবে।

কাহারও অজ্ঞাতসারে মোহিত করার প্রণালী।

প্রথম নিয়ম।

একটি নীরব গৃহে গমন পূর্ব্বক একখানা চেয়ার বা অন্য কোন আসনে উপবেশন করিবে; কিম্বা বিছানায় চিৎভাবে শুইবে। তৎপরে শরীরের মাংস-পেশীগুলিকে যথা সাধ্য বল শূন্য ও শিথিল করতঃ

চক্ষু বুজিয়া কল্পনার সাহায্যে মনোনীত ব্যক্তির চেহারা মনের মধ্যে অঙ্কিত করিবে। তাহার চক্ষু, নাক, কাণ—অর্থাৎ সমস্ত মুখমণ্ডলখানি নির্ভুল ও স্পষ্টরূপে অঙ্কিত করতঃ কিছুক্ষণের জন্য (যত বেশী সময়ের জন্য হয়, ততই ভাল) মানস-পটে ধারণ পূর্ব্বক, অভীপ্সিত বিষয়ে দৃঢ়তার সহিত উহাকে (ঐ প্রতিমূর্ত্তিকে) মানসিক আদেশ * দিবে। উপস্থিত কোন লোকের দ্বারা কোন কায করাইতে যেরূপ মৌখিক আদেশ দেওয়া যায়, শিক্ষার্থীও অভীষ্ট ব্যক্তিকে (যেন সে সশরীরে তাহার নিকট উপস্থিত আছে এরূপ কল্পনা করিয়া) সেইরূপ দৃঢ়তার সহিত মনে মনে আদেশ প্রদান করিবে। কোন কার্য্যের জন্য কিরূপ আদেশ দেওয়া আবশ্যক নিম্নে তাহার নমুনা প্রদত্ত হইল। সে উক্ত নমুনার অনুরূপ উপযুক্ত আদেশের সাহায্যে তাহার দ্বারা ইচ্ছামত যে কোন কার্য্য সম্পাদন করিতে সমর্থ হইবে। এই প্রণালীতে কাহাকেও বশীভূত করিবার সাফল্য সমধিক পরিমাণে দুইটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে। (১) অভীষ্ট ব্যক্তির আকৃতি খুব স্পষ্টরূপে চিত্রিত

---

* মৎ প্রণীত "সম্মোহন বিদ্যার" পঞ্চম পাঠ দ্রষ্টব্য।

করিয়া মনের মনের মধ্যে কিছু সময়ের জন্য স্থির রাখা, (২) আর ঈপ্সিত কার্য্যটি তাহার দ্বারা সম্পাদিত হইবার নিমিত্ত তীব্র ভাবে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করা। আদেশ প্রদান কালীন চিত্রটি হৃদয়-পটে যত উজ্জ্বলভাবে স্থির থাকিবে এবং বাঞ্ছিত কার্য্যটি সম্পাদনের ইচ্ছা যত প্রবল হইবে, মনোনীত ব্যক্তি তত অধিক পরিমাণে উহাতে আকৃষ্ট ও বশীভূত হইবে।

কোন্ কার্য্যের জন্য কিরূপ আদেশ দিতে হয়।

(১) কাহারও ভালবাসা লাভের জন্য নিম্নোক্তরূপ আদেশ প্রদান করিবে। বলিবে, "তুমি আজ হইতে আমাকে ভালবাসিতে আরম্ভ করিবে। আজ হইতে প্রতি দিনই তোমার মন আমার প্রতি দৃঢ়তররূপে আকৃষ্ট হইতে থাকিবে। তুমি যতই আমাকে দেখিবে, ততই তোমার প্রাণ আমাকে ভালবাসিবার জন্য ব্যাকুল হইবে। তুমি আমাকে অবশ্য ভালবাসিবে—নিশ্চয় ভালবাসিবে।"

(২) কাহারও মন হইতে শত্রুতা দূর করিবার জন্য বলিবে,—"তুমি আজ হইতে আর আমার (বা রামের) প্রতি কোনরূপ শত্রুতাচরণ করিবে না ; তুমি আজ হইতে আর কোন বিষয়েই আমার বিরুদ্ধাচরণ করিবেনা। তুমি আমার প্রতি সর্ব্বপ্রকার বিদ্বেষ ভাব পরিত্যাগ করিয়া আমার বন্ধু রূপে পরিণত হইবে এবং আমার সহিত সর্ব্বদা সরল ও সদয় ব্যবহার করিবে।

(৩) কাহারও মনে ব্যক্তি বিশেষের প্রতি বিদ্বেষ জন্মাইতে বলিবে, "হরি, তুমি আজ হইতে যদুকে আর ভালবাসিবে না ; তুমি আজ হইতে সম্পূর্ণরূপে তাহার সঙ্গ পরিত্যাগ করিবে ; কারণ সে বন্ধুত্বের আবরণে তোমার ঘোরতর অনিষ্ট করিতেছে। তুমি আজ হইতেই তাহার সহিত সকল সম্পর্ক পরিত্যাগ করিয়া বিদ্বেষ ভাবাপন্ন হইবে এবং দিন দিনই তাহার প্রতি অধিকতর পরিমাণে তোমার বিদ্বেষভাব বৃদ্ধি পাইতে থাকিবে" ইত্যাদি।

এই উপায়ে ন্যায়সঙ্গত কোন মামলার পক্ষে বিচারককে রায় দিতে বাধ্য করা যায়, কিম্বা কোন ক্রুদ্ধ ব্যক্তিকে শান্ত করিতে, কোন বিষয়ে ব্যক্তি

বিশেষের মত পরিবর্ত্তিত করিতে, কাহারও মনে নিজের প্রতি বিশ্বাস জন্মাইতে পারা যায়, ইত্যাদি। শিক্ষার্থী কেবল সদুদ্দেশ্য সাধনের নিমিত্ত এই কার্য্যে ব্রতী থাকিলে, এই বিষয়ে তাহার বিশেষ পারদর্শিতা লাভ হইবে এবং সে নিজের ও অপরের বহু বিষয়ে প্রভূত মঙ্গল সাধনে সমর্থ হইবে।

খুব একাগ্রচিত্ত ব্যক্তি ভিন্ন অপরের পক্ষে পূর্ব্ব দৃষ্ট কোন লোক বা বস্তুর প্রতিকৃতি চক্ষু বুজিয়া মনের মধ্যে ঠিক ও স্পষ্টরূপে অঙ্কিত করা ও কিছুক্ষণ উহা ধারন করিয়া রাখা সহজ কার্য্য নহে। যাহাদের একাগ্রতা স্বভাবতঃ প্রখর,—তাহারা স্বল্পায়াসে উহা করিতে পারিবে বটে, কিন্তু সাধারণ লোক, যাহাদের তাদৃশ একাগ্রতা নাই, তাহাদের পক্ষে উহা সম্পন্ন করা অতিশয় কঠিন হইবে। তজ্জন্য তাহারা উপযুক্ত অভ্যাসের সাহায্যে তাহাদের একাগ্রতা বর্দ্ধিত করণান্তর * এই বিষয়ে হস্তক্ষেপ করিবে; অন্যথায় তাহারা ইহাতে আশানুরূপ সাফল্য লাভ করিতে সমর্থ হইবে না।

---

* একাগ্রতা শক্তি বৃদ্ধি করিবার জন্য কতকগুলি সহজ অনুশীলন মৎপ্রণীত "চিন্তা-পঠন বিদ্যায়" প্রদত্ত হইয়াছে।

কাহারও অজ্ঞাতসারে মোহিত করিবার প্রণালী।

(অন্য প্রকার)

নিকটস্থ বা দূরস্থ কোন লোককে তাহার অজ্ঞাত-সারে বশীভূত করিবার জন্য নিম্নোক্ত প্রণালীও অবলম্বন করা যাইতে পারে। একটি নিভৃত ঘরে বসিয়া বা দাঁড়াইয়া মাংসপেশীগুলি সবল ও দৃঢ় রাখিয়া অভীষ্ট ব্যক্তিকে খুব স্পষ্টরূপে মনের মধ্যে চিত্রিত করিবে। তৎপরে তাহাতে তাহাকে স্বীকৃত বা বাধ্য করিবার জন্য তাহার দ্বারা যাহা করাইতে ইচ্ছা করিবে, তাহার মুখ দিয়া নিজের প্রতি ইচ্ছানুরূপ প্রতিজ্ঞা করাইবে। মনে করা যাক্, রাম শ্যামের টাকা ধারে ; সে কিছুতেই সেই টাকা শ্যামকে দিতেছে না। এই প্রণালীতে ইচ্ছা-শক্তি প্রয়োগ করিয়া রামের নিকট হইতে টাকাগুলি আদায় করিতে, শ্যাম উক্তরূপে রামের চেহারা মনের ভিতর অঙ্কিত করিয়া, সেই ছবির মুখ দিয়া নিজের প্রতি এই মত কিছু বলাইবে বা প্রতিজ্ঞা করাইবে ; “শ্যাম বাবু, আমি আপনার প্রাপ্য টাকাগুলি দিতে আর বিলম্ব করিব না ; আমি আর এক সপ্তাহ

বা পনের দিনের মধ্যেই আপনার সমস্ত টাকা পরিশোধ করিয়া দিব।" বলা বাহুল্য যে এই প্রণালীতেও ইচ্ছা মত সকল কর্ম্ম সম্পাদন করা যায়।

উক্ত দুইটি প্রণালীর মধ্যে যেটি শিক্ষার্থীর নিকট সহজ বা সুবিধা জনক বলিয়া বোধ হইবে, সে উহারই অনুসরণ করিবে।

নবম অধ্যায়

ইচ্ছাশক্তি বলে আলৌকিক কার্য্যাদি সাধন।

ইচ্ছাশক্তি বলে অন্তর প্রকৃতি জয় করিতে পারিলে বাহ্য প্রকৃতির উপর প্রভুত্ব করা যায়। যোগীগণ অন্তর প্রকৃতি জয়ের দ্বারাই অণিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্য লাভ করেন এবং প্রকৃতির উপর আধিপত্য করিতে সমর্থ হন। অন্তর প্রকৃতি জয়ের অর্থ নিজের শরীর ও মনকে সম্পূর্ণরূপে ইচ্ছাশক্তির আয়ত্তাধীন করা। যিনি ইচ্ছাশক্তি বলে তাহা করিতে পারিয়াছেন, তিনিই জড় প্রকৃতিকে আদেশ পালনে বাধ্য করিতে পারেন। তখন তিনি ইচ্ছা করিলেই নানাপ্রকার প্রাকৃতিক ঘটনা, যেমন—ঝড়, বৃষ্টি, বজ্রপাত, ভূকম্পন ইত্যাদির সংঘটন ও উহাদিগকে রোধ বা নিবৃত্তি করিতে পারেন এবং জড় শক্তি বলে পরিচালিত রেল, ষ্টীমার, মটরকার ইত্যাদি যান বাহনাদির গতিবিধির উপর আধিপত্য এবং আরও

বহু-প্রকার আলৌকিক ক্রিয়া সম্পন্ন করিতে পারেন। কয়েক বৎসর পূর্ব্বে মধ্য প্রদেশের কোন এক রেল ষ্টেশনে একখানা আরোহীপূর্ণ ট্রেণের গতি একটি যোগী বা সাধুর ইচ্ছাশক্তি বলে রুদ্ধ হইয়াছিল এবং উক্ত ঘটনা কলিকাতার "ইণ্ডিয়ান ডেইলি নিউজ" (Indian Daily News) নামক কাগজে প্রকাশিত হইয়াছিল। সংবাদপত্র পাঠকদের অনেকে তাহা সবিশেষ অবগত আছেন। মাস দুই-তিন পূর্ব্বে "দৈনিক বসুমতীতে" আর একটি যোগী বা সাধুর কথা প্রকাশিত হইয়াছিল; তিনি কাশীতে উত্তপ্ত গলিত সীসক পান করিয়া বহু লোককে অত্যন্ত বিস্মিত ও স্তম্ভিত করিয়াছিলেন। যোগীগণের দ্বারা এইরূপ বহু প্রকার আলৌকিক কার্য্য সংঘটিত হইতে পারে।

এই সকল ঘটনা কাহার কাহারও নিকট অসম্ভব বলিয়া বোধ হইতে পারে। কিন্তু যাহারা সৌভাগ্য-ক্রমে যোগী বা তত্তুল্য ক্ষমতাশালী ব্যক্তির সাহচর্য্য লাভ বা তাঁহার কোন অলৌকিক ক্রিয়া প্রত্যক্ষ করিয়াছেন, তাহারা কখনও অবিশ্বাস করিবেন না। আর এক শ্রেণীর লোক আছে; তাহারা স্বচক্ষে

যাহা দেখে নাই বা যাহা বুঝে না, তৎসমুদায়ই তাহারা অবিশ্বাস করিয়া থাকে। বোধহয় তাহারা মনে করে যে, কোন কিছু বিশ্বাস করা অপেক্ষা অবিশ্বাস করাই বেশী বুদ্ধির পরিচায়ক। লোকে অনেক জিনিষ প্রত্যক্ষ না করিয়া বা না বুঝিয়াও বিশ্বাস করিয়া থাকে। অন্যথায় তাহার জীবন-যাত্রাই কঠিন হইয়া দাঁড়ায়। পাহাড়-পর্ব্বতে, বন-জঙ্গলে, যে সকল যোগী, তপস্বী রহিয়াছেন, তাঁহাদের অনেকেরই নানাপ্রকার আলৌকিক শক্তি আছে। তাঁহারা লোকালয়ে বড় একটা আসেন না,কদাচিৎ আসিলেও তাঁহাদের শক্তি-পরীক্ষা সহজে কাহাকেও দেখাইতে স্বীকৃত হয়েন না। ত্রৈলঙ্গস্বামী, লোকনাথ ব্রহ্মচারী প্রভৃতি যোগ সিদ্ধ মহাত্মাগণের নাম ও তাঁহাদের যোগবলের কাহিনী বাঙ্গলায় সুপরিচিত। বহু লোক তাঁহাদের অদ্ভুত যোগবলের ক্রিয়া-কলাপ প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। "সিক্রেট্ ডক্‌ট্রিন্ (Secret Doctrine) নামক সুপ্রসিদ্ধ গ্রন্থের রচয়িত্রী ও থিওসফিকেল্ সোসাইটির (Theosophical Society) প্রতিষ্ঠাত্রী স্বনামধন্যা ম্যাডাম্ ব্লাভাস্কী (Madam Blavatskey) এই দেশীয় গণ্যমান্য

কয়েক ব্যক্তিকে তাঁহার আশ্চর্য্য ইচ্ছাশক্তির ক্রিয়া প্রদর্শন করিয়াছিলেন। সুতরাং কোন বস্তু বা বিষয় কোন ব্যক্তি বিশেষের প্রত্যক্ষীভূত বা বোধগম্য না হইলেই যে উহা বিশ্বাসের অযোগ্য বলিয়া মনে করিতে হইবে, তাহা কখনও বিজ্ঞতার পরিচায়ক নহে।

যাহা হইক, উপযুক্ত সাধনার অসামর্থ্য হেতু যাহারা বেশী পরিমাণে শক্তি লাভে সক্ষম হয় নাই, তাহারাও ইচ্ছাশক্তি বলে নানা প্রকার আশ্চর্য্য জনক কার্য্য সম্পন্ন করিতে পারিবে। যথা,—নিজের ও অপরের রোগ আরোগ্য করণ, মনের আকর্ষণ দ্বারা ব্যক্তি বিশেষকে নিকটে আনয়ন, কোন লোকের মনোভাব পরিবর্ত্তন [illegible] তাহাকে কোন বিশেষ কায করিতে বাধ্য করণ, গো, মহিষ, কুকুর ইত্যাদি হিংস্র জন্তুদের আক্রমণ রোধ করণ ইত্যাদি। বলা বাহুল্য যে, যাহার ইচ্ছাশক্তি যত প্রখর এই সকল কার্য্যে তাহার সাফল্য লাভও তত অধিক হইবে।

ইচ্ছাশক্তি বলে এই সকল কার্য্য সম্পন্ন করিতে বিশেষ কোন নিয়ম-প্রণালী আবশ্যক হয় না;

অভীষ্ট সিদ্ধি বিষয়ে প্রখরভাবে শক্তি প্রয়োগ করিলেই তাহা স্বতঃ সম্পাদিত হইয়া থাকে। উপস্থিত কোন লোকের প্রতি শক্তি প্রয়োগ করিতে তাহার দিকে স্থির দৃষ্টিতে তাকাইয়া থাকিয়া, আর দূরে থাকিলে তাহার চেহারা মনে মনে কল্পনা করিয়া আবশ্যকীয় বিষয়ে মানসিক আদেশ দিতে হয়। দৃষ্টান্ত,—রাম তাহার বাড়ীতে আছে. ইচ্ছাশক্তি বলে তাহাকে আকর্ষণ করিয়া নিকটে আনিতে বলিবে, "রাম, তুমি এখনই এখানে আসিয়া আমার সহিত সাক্ষাৎ করিবে; তুমি যত শীঘ্র সম্ভব এখানে চলিয়া আসিবে;—আমি এখনই তোমাকে এখানে দেখিতে চাই।" এই মত কয়েকবার মানসিক আদেশ প্রদান ও তৎসঙ্গে তাহার আগমনের প্রতি তীব্রভাবে ইচ্ছা-শক্তি প্রয়োগ করিলেই, সে যথা সময়ে নির্দ্দিষ্ট স্থানে আসিয়া উপস্থিত হইবে। আদিষ্ট স্থানে পৌছিবার পক্ষে বাধা-বিঘ্ন যত কম হইবে, সে তত সহজে আকৃষ্ট হইয়া আদেশ পালনে বাধ্য হইবে। এজন্য নিকটস্থ ব্যক্তিকে যত শীঘ্র আকর্ষণ করিতে পারা যায়, কোন দূরস্থ লোককে তত সহজে আদেশ পালনে বাধ্য করা যায় না। তাহা করিতে

অধিক সময় ব্যাপিয়া পুনঃ পুনঃ শক্তি প্রয়োগ আবশ্যক।

গো, মহিষ, কুকুর ইত্যাদি হিংস্রক প্রাণীগণের কাহারও নিকট দিয়া গমনাগমন করিবার সময়, আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকিলে, উহার প্রতি সতেজ দৃষ্টি স্থাপন করতঃ, উহাকে অবস্থিত স্থানে শান্তভাবে থাকিবার জন্য প্রখর ভাবে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবে। উহাতেই উক্ত জন্তু আদেশ পালনে বাধ্য হইবে।

ঝড়-বৃষ্টি বন্ধ করিবার ইচ্ছা করিলে, আকাশস্থ মেঘ বা ঝড়ের পানে তাকাইয়া (অর্থাৎ ঝড়টা যেদিক হইতে আসিতেছে সেই দিকে তাকাইয়া) বৃষ্টি বন্ধ বা ঝড়ের বেগ প্রশমিত হওয়ার জন্য তীব্র ভাবে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবে। দেখিতে পাইবে, অল্প সময়ের মধ্যেই উহা বন্ধ হইয়া যাইবে।

ইচ্ছাশক্তি বলে সর্ব্বপ্রকার রোগ আরোগ্য করা যায়। তাহা করিতে পীড়িত ব্যক্তির রুগ্নস্থানে পাস প্রদান (হাত বুলান)* বা তাহার মস্তকের উপর নিজের দক্ষিণ তালু স্থাপন পূর্ব্বক তাহার

* মৎপ্রণীত "সম্মোহন বিদ্যার" ষষ্ঠপাঠ দ্রষ্টব্য।

আরোগ্য সম্বন্ধে ১০ হইতে ৩০ মিনিট কাল প্রখর ভাবে ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিবে। যাহারা রোগারোগ্যের শক্তি লাভের অভিলাষী, তাহারা যখন সুযোগ পাইবে, তখনই এই শক্তিকে অপরের রোগ যন্ত্রণা দূর করিবার জন্য নিয়োগ করিবে, কারণ ইচ্ছাশক্তিকে যে বিষয়ে বেশী নিযুক্ত রাখা যায়, সেই বিষয়েই উহার কার্য্যকারিতা অধিক পরিমাণে বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

দশম অধ্যায়

ইচ্ছাশক্তি বলে আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন।

যাহারা বলেন, বাহিরের গুরুর সাহায্য ব্যতিরেকে আধ্যাত্মিক উন্নতি হয় না, আমি তাঁহাদের মতের সমর্থক নহি। কারণ মানুষ,—যাহার হৃদয়ে নিখিল বিশ্বের আরাধ্য মহাগুরু সর্ব্বদা বিরাজমান আছেন, আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য তাহার বাহিরের কোন গুরুর প্রয়োজন নাই। ধর্ম্মোন্নতির জন্য যাহার প্রাণে যথার্থ ব্যাকুলতা জন্মিয়াছে, আত্ম সংযম দ্বারা তাহার মন উপযুক্তরূপে গঠিত হইলে, সেই অন্তর দেবতাই তাহাকে ঠিক পথে পরিচালিত করিয়া থাকেন। যাহার হৃদয়ে আধ্যাত্মিক ভাব স্ফুরিত হইয়াছে, বাহিরের গুরু কেবল তাহারই ধর্ম্মোন্নতির সাহায্য করিতে পারে; যাহার তাহা হয় নাই, কোন গুরু, তিনি যত বড়ই হউন, উক্ত বিষয়ে তাহাকে কোন উপকার করিতে পারেন না। সুতরাং সে, যে তিমিরে সেই তিমিরেই থাকিয়া যায়।

এই নিমিত্ত, আধ্যাত্মিক উন্নতি গুরু অপেক্ষা শিষ্যেরই মানসিক গুণাগুণের উপর অধিক নির্ভর করে।

আধ্যাত্মিক উন্নতির উদ্দেশ্য মুক্তি;—পরমাত্মার সহিত জীবাত্মার আনন্দময় মিলন। ইহাই মানব জীবনের চরম লক্ষ্য। এই অবস্থায় জীবাত্মা আনন্দ কোষ-বিরাজিত পরমাত্মার সহিত অনন্তকালের নিমিত্ত লীন হইয়া যায়, অথবা তাঁহার সালোক্য, সাযুজ্য, সামীপ্য ইত্যাদি লাভে পরমানন্দ লাভ করে।

মানুষ সংসারে জন্ম গ্রহণ করিয়া জরা, ব্যাধি, শোক ইত্যাদি হইতে নানা প্রকার দুঃখ ভোগ করে এবং রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ ও শব্দ উপভোগের জন্য অত্যন্ত আসক্ত হইয়া পড়ে। এই ভোগাসক্তি বশতঃই সে জন্ম-মৃত্যু রূপ পরিবর্ত্তনের ভিতর দিয়া পুনঃ পুনঃ সংসারে যাতায়াত করে এবং বারংবার ঐ সকল দুঃখ ভোগ করিতে বাধ্য হয়। এই নিমিত্ত জ্ঞানীগণ, জন্ম-মৃত্যুরূপ ভব-বন্ধনকেই যাবতীয় দুঃখের মূলীভূত কারণ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন এবং জীবকে উহার শৃঙ্খল-মুক্ত হওয়ার জন্য উপদেশ দিয়াছেন।

ভব-বন্ধন ছিন্ন করিবার উপায় মুক্তি; মুক্তির উপায় ত্যাগ বা বৈরাগ্য; আর উহার অন্তরায় পার্থিব

ভোগ স্পৃহা। মানবাত্মা যতদিন এই ভোগ লালসায় আসক্ত থাকে, ততদিন সে মুক্তি লাভ করিতে পারে না। সুতরাং ততদিন তাহাকে সংসারাবর্ত্তে নিমগ্ন থাকিয়া হাবুডুবু খাইতে হয়। পিঞ্জরাবদ্ধ বিহঙ্গ যেমন দ্বার খোলা পাইলেই আকাশের মুক্ত বক্ষে ছুটিয়া পালায়, পার্থিব আসক্তি ত্যাগ হইলে, জীবাত্মাও সেইরূপ পরমাত্মার সহিত মহোল্লাসে লীন হইয়া যায়। মুক্তির উদ্দেশ্য সুখ; কিন্তু ইহা পার্থিব ক্ষণ-স্থায়ী স্ফূর্ত্তি নহে। এই সুখ সচ্চিদানন্দময় পরম ব্রহ্মের সহিত সংমিলন জনিত অবিনশ্বর, অনাবিল ও অতুল আনন্দ।

অতএব আসক্তি বর্জ্জনই মুক্তির হেতু। সংসারাসক্ত লোকের মনে ভোগস্পৃহা স্বভাবতঃ অত্যন্ত বলবতী এজন্য উহা পরিত্যাগ করা তাহাদের পক্ষে অত্যন্ত কঠিন। অধিকন্তু উহা মানব হৃদয়ের স্বাভাবিক বৃত্তি বলিয়াও উহাকে সম্পূর্ণরূপে বর্জ্জন করা কাহারও পক্ষে সম্ভবপর নয়। তবে, কেবল জীবন ধারণের জন্য যতটুকু ভোগ আবশ্যক, তদতিরিক্ত যাবতীয় সম্ভোগ-লালসা পরিত্যক্ত হইলেই আসক্তি বর্জ্জনের উদ্দেশ্য সফল হয়। এই ভোগ

বাসনা বর্জ্জনের সঙ্গে মুক্তিকামী নিষ্কাম ভাবে তাহার যাবতীয় কর্ম্ম সম্পাদন করিবে। ভোগীরা ফলাকাঙ্খা লইয়া কার্য্য করে; আর সে ফলাকাঙ্খী না হইয়া কর্ম্ম করিবে। যাহার হৃদয়ে ভোগস্পৃহা নাই, তাঁর নিজের প্রয়োজনও কিছু নাই; সুতরাং তাঁহার পক্ষে নিষ্কাম ভাবে কর্ম্ম করা কিছুই কঠিন নয়। ভোগী ব্যক্তিরা দান করিয়া, উহার পুরস্কার স্বরূপ পরমেশ্বরের নিকট ধন-সম্পদ বা স্বর্গ লাভের প্রার্থনা করিয়া থাকে। কিন্তু যাহার ঐ সকল পদার্থের প্রতি লোভ নাই, তাহার কোন ফলাকাঙ্খার প্রয়োজন হয় না। মুক্তিকামী কর্ম্ম জনিত পাপ-পূণ্য, ধর্ম্মা-ধর্ম্ম কিছুই চাহেন না; কারণ উভয়ই সংসার বন্ধনের হেতু। তবে পূণ্যে বা ধর্ম্মে ঐহিক সম্পদ বা স্বর্গ-সুখ লাভ; আর পাপে নরক যন্ত্রণা ভোগ, এইমাত্র প্রভেদ।

মুক্তিকামীর প্রতি কয়েকটি ইঙ্গিত।

১। মুক্তিকামী নিজের দেহ ও মন সুস্থ ও সবল রাখিবার জন্য যথার্থরূপে যতটুকু ভোগ আবশ্যক বোধ করিবে, তদতিরিক্ত যাবতীয় ভোগ স্পৃহা পরিত্যাগ করিবে। সে ধন, সম্পদ, পদ, মর্য্যাদা

খ্যাতি ইত্যাদিতে স্পৃহাশূন্য হইবে এবং স্বজনগণের প্রতিও অনুরাগ পরিত্যাগ করিবে। তাহার চরম আদর্শ হইবে, নির্লিপ্ত ভাবে সংসারে বাস ও সর্ব্বাপেক্ষা অল্প ভোগে জীবন যাপন।

২। সে কাম, ক্রোধ, লোভ, হিংসা, দ্বেষ ইত্যাদি অনিষ্টকর মনোবৃত্তিগুলিকে সর্ব্বদা সংযত রাখিবে এবং মিথ্যাভাষণ, মিথ্যাব্যবহার, ছল-প্রবঞ্চনা পরনিন্দা ইত্যাদি সম্পূর্ণরূপে পরিহার করিবে। সে এই দুরন্ত বৃত্তিগুলিকে কখনও তাহার মনের উপর প্রভাব বিস্তার করিতে দিবে না। যে স্থলে উহাদের প্রয়োগ উচিত বলিয়া মনে করিবে, কেবল সেই স্থলেই উহাদিগকে খুব পরিমিত মাত্রায় প্রয়োগ করিবে। মনিব যেমন তাহার ভৃত্যকে চালনা করে, সেও উহাদিগকে ঠিক সেইরূপে পরিচালিত করিবে। ধাম্মিক ব্যক্তিরা অবস্থা বিশেষে কাহারও প্রতি ক্রোধ বা হিংসা করিতে বাধ্য হইলেও, অন্তরে তাহার প্রতি দয়ার্দ্রচিত্ত ও ক্ষমাশীল। সাধারণ লোকেরা বল প্রয়োগে শত্রুকে প্রহার করিতে অক্ষম হইলে, চিন্তা বা কল্পনা দ্বারা তাহাকে মনের মত প্রহার করিয়া থাকে; আর ধার্ম্মিক ব্যক্তিরা কদাপি কাহাকেও আঘাত করিতে

বাধ্য হইলে, তজ্জন্য স্বীয় হৃদয়ে যথার্থরূপে কষ্টানুভব করিয়া থাকেন। ঘটনা-চক্রে পড়িয়া তাঁহাদিগকে বাহ্যতঃ কঠোর বা নির্দ্দয় হইতে হইলেও, তাঁহারা চিন্তা দ্বারা কদাপি কাহারও কোনরূপ অনিষ্ট করেন না।

সাধক শ্রেষ্ঠ রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব মুক্তিকামী-দিগকে "কামিনী-কাঞ্চন" ত্যাগের উপদেশ দিয়া গিয়াছেন। ধীর ভাবে বিচার করিয়া দেখিলে, এই কামিনী ও কাঞ্চন ত্যাগের মধ্যেই মুক্তির উপযোগী যাবতীয় সংযম নিহিত রহিয়াছে। কামিনী হইতে মনুষ্যের সর্ব্বপ্রধান রিপু কামেন্দ্রিয় ও ধন হইতে বিবিধ প্রকার ভোগ বিলাস চরিতার্থ হয়। সংসারে একের প্রতি অন্যের শত্রুতা, অত্যাচার, অবিচার, হিংসা, দ্বেষ,—এক কথায়, যাবতীয় দুঃখ ও অশান্তির মূল এই কামিনী-কাঞ্চন। সুতরাং যে ব্যক্তি কামিনী ও কাঞ্চনে স্পৃহা শূন্য হইতে পারিয়াছেন, তিনি হৃদয়ের যাবতীয় হীন বৃত্তিই জয় করিতে সমর্থ হইয়াছেন।

৩। সে সত্যবাদিতা, সত্যব্যবহার, পরোপকার, দান-দয়া-ক্ষমাশীলতা, দরিদ্র নারায়ণের সেবা, ঈশ্বর ভক্তি ইত্যাদি সৎবৃত্তি নিচয়ের অনুশীলনে সর্ব্বদা নিযুক্ত

থাকিবে এবং প্রতিদিনই নিঃস্বার্থভাবে কায়-মন-বাক্য দ্বারা লোকের কিছু না কিছু উপকার করিবে।

যাহারা পূর্ব্বজন্মের সুকৃতি অভাবে দরিদ্র হইয়া জন্ম গ্রহণ করিয়াছে, তাহাদের কাহাকে কাহাকেও বলিতে শুনা যায় যে, তাহাদের কোন সদনুষ্ঠান করিবার ক্ষমতা নাই। ইহা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। ধনী-দরিদ্র ভেদে সকল শ্রেণীর লোকই স্বীয় স্বীয় সামর্থ্যানুসারে দান, দয়া, জীবসেবা, পরোপকারিতা ইত্যাদি সৎকর্ম্মাদির অনুষ্ঠান করিতে পারে। গরিব লোকেরা ধনবানদিগের ন্যায় ব্যয় সাধ্য দান কর্ম্মাদি করিতে পারেনা বটে, কিন্তু তাহারা শারীরিক শ্রম-দ্বারা অনায়াসেই আর্ত্তের সেবা, বিপন্নের উদ্ধার, বিদ্যা দান ইত্যাদি করিতে পারে। আরার বেশী টাকা দান করিলেই বেশী পুণ্য হয়না। যে ব্যক্তি সমস্ত দিনের চেষ্টায় এক বেলারও উপযুক্ত আহার সংগ্রহ করিতে অসমর্থ, সে তাহার ঐ পর্য্যাপ্ত খাদ্য হইতে এক মুষ্টি অন্ন অপর কোন ক্ষুধার্ত্ত ব্যক্তির মুখে তুলিয়া দিলে, তাহার যে ফল লাভ হয়, তাহা সম্রাটের লক্ষ টাকা দানের সমান। ফলতঃ নিঃস্বার্থ ভাবে এক পয়সা দান করিলে মুক্তির পথে অগ্রসর হওয়ার যেমন

সাহায্য হয়, রাজসিক ভাবে হাজার টাকা দান করিলেও তেমন হয়না।

৪। তাহার অতীত জীবন যতই পাপপূর্ণ হউক, যদি সে সেই সকল মন্দ কর্ম্ম অন্তরের সহিত সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিয়া, উহাদের জন্য করুণাময় পরমেশ্বরের নিকট সকাতরে ক্ষমা ভিক্ষা করে; তবে তিনি তাহাকে ক্ষমা করিতে কখনও কার্পণ্য করেন না। যাহারা প্রত্যহ ইচ্ছা পূর্ব্বক পাপ করে, আর ক্ষমা চায়, তাহারা ভণ্ড; তাহারা কখনও তাঁহার ক্ষমা লাভ করিতে পারেনা।

৫। সে ইচ্ছাশক্তি বলে উত্তমরূপে স্বীয় শরীর ও মন গঠন করতঃ অনাসক্তভাবে তাহার কর্ত্তব্য কর্ম্ম সকল পালন করিয়া যাইবে। সাধনা-সম্পর্কে কখনও কোন সমস্যা উপস্থিত হইলে, সে তাহার হৃদয় দেবতার নিকট তজ্জন্য আকুল প্রাণে জিজ্ঞাসু হইবে; তিনিই দয়া করিয়া তাহা সমাধান করিয়া দিবেন।

মানুষ সাধনার অনুরূপই সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকে। সে ইচ্ছাশক্তি দ্বারা যেমন তাহার শারীরিক, মানসিক, বৈষয়িক উন্নতি লাভ করিতে পারে, তেমনি আবার উহার সাহায্যে ভোগ-লালসা পরিত্যাগ

পূর্ব্বক নিষ্কাম কর্ম্মের সাধক হইয়া মুক্তি লাভও করিতে পারে। মুক্তিলাভ এক জীবনে হয়না; উহার জন্য জন্ম জন্ম চেষ্টা বা সাধনা করিতে হয়। মুক্তিকামী তাঁহার লক্ষ্য স্থির রাখিয়া উক্ত প্রণালীতে যতখানি সাধনা করিতে পারিবেন, তিনি বর্ত্তমান জীবনে তাঁহার অভীষ্ট সিদ্ধির পথে ততদূর অগ্রসর হইয়া থাকিতে সমর্থ হইবেন। আর যিনি পূর্ব্ব জন্মের সাধনা দ্বারা ইতিপূর্ব্বেই অনেকদূর অগ্রসর হইয়াছেন, তিনি এই সাধনা সাহায্যে এই জীবনেই মুক্তিলাভে সমর্থ হইবেন। স্বাভাবিক নিয়মে সকল মনুষ্যেরই কোন না কোন দিন মুক্তি লাভ হইবে; যাহারা কোনরূপ চেষ্টা করেনা তাহাদেরও হইবে। কিন্তু তাহাতে বহু সময়ের প্রয়োজন,—তজ্জন্য তাহাদিগকে বহু বার জন্ম-মৃত্যু গ্রহণ করণান্তর সংসারে যাতায়াত করিতে হইবে এবং উহার ফলে অপরিহার্য্যরূপে নানাবিধ দুঃখও ভোগ করিতে হইবে। কারণ স্বাভাবিক নিয়মে ভোগের তৃপ্তি শীঘ্র হয়না। রাজা, মহারাজা হইতে চায়; মহারাজা আবার সম্রাট হইবার আকাঙ্ক্ষা করে। রূপ-রস-গন্ধ-স্পর্শ ইত্যাদি যাবতীয় ভোগ্য বিষয়েই ভোগলোলুপ

ব্যক্তির আকাঙ্ক্ষা উচ্চ হইতে উচ্চতর, বৃহৎ হইতে বৃহদাকার ধারণ করে। এই জন্য দার্শনিকেরা বলেন যে জন্ম হইতে মুক্তিকাল পর্য্যন্ত মানুষ সংসার রঙ্গ-মঞ্চে অবতীর্ণ হইয়া যে নাট্যাভিনয় করে, তাহার বর্ত্তমান জীবন সেই সুদীর্ঘ অভিনয়ের নিকট ক্ষুদ্র গর্ভাঙ্ক মাত্র। বহু জীবন গর্ভাঙ্কের অভিনয়-অবসানে সেই বিচিত্র নাট্যের যবনিকা পতন হইয়া থাকে।

এই শক্তি চর্চ্চার মূলে যাহার মনে কোন হীন স্বার্থ সিদ্ধির অভিপ্রায় লুক্কায়িত নাই, যাহার উদ্দেশ্য সৎ এবং যে সর্ব্বদা নিজের ও জগতের হিত কামনায় শক্তি প্রয়োগে রত থাকিবে, ভগবানের কৃপায় তাহার সাধনা নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইবে।

সম্পূর্ণ।